منتدى إقرأ الثقافي

الشفاء بالتدليك الذاتي

WWW.IQRA.AHLAMONTADA.COM

أكثر من 100 تقنيّة بسيطة لتزويد الجسم والذهن بالطاقة

منتدى إقرأ الثقافي
للكتب (كوردي - عربي - فارسي)
www.iqra.ahlamontada.com

أكاديميا

الشفاء
بالتدليك الذاتي

الشفاء بالتدليك الذاتي

حقوق الطبعة العربية
© أكاديميا إنترناشيونال، 2008

ISBN: 978-9953-37-480-2

Original title: **healing self-massage**
Copyright © Collins & Brown Limited, 2005

جميع الحقوق محفوظة

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو اختزال مادته بطريقة الاسترجاع، أو نقله على أي نحو، وبأي طريقة، سواء كانت الكترونية أو ميكانيكية أو بالتصوير أو بالتسجيل أو خلاف ذلك، إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابة ومقدما.

Academia International أكاديميا إنترناشيونال
Verdun St., Byblos Bank Bldg. شارع فردان، بناية بنك بيبلوس
P.O.Box 113-6669 ص.ب
Beirut 1103 2140 Lebanon بيروت 1103 2140 لبنان
Tel. (961 1) 800811 - 862905 - 800832 هاتف
Fax (961 1) 805478 فاكس
E-mail academia@dm.net.lb بريد إلكتروني

www.academiainternational.com

أكاديميا هي العلامة التجارية لأكاديميا إنترناشيونال

ACADEMIA is the Trade Mark of Academia International

الشفاء
بالتدليك الذاتي

أكثر من 100 تقنيّة بسيطة لتزويد الجسم والذهن بالطاقة



كريستين كاوفري ويبر

ترجمة ميراي مكاري

أكاديميا

المحتويات

المقدّمة

قبل ظهور الأدوية المرخّية للعضلات والأسبيرين وخبراء التدليك، كان الناس يستخدمون أيديهم في الفرك والتدليك للتخفيف من أوجاعهم وآلامهم. فالتدليك هو أبسط أدوات الشفاء، ولطالما اختبر البشر قدراته الشفائية. ونحن نعرف أنّ للتدليك تاريخاً عريقاً ومبجّلاً، وهذا يظهر من خلال الأعمال الفنّية والأدبية لعدد كبير من الحضارات القديمة، التي تمتدّ من الصين والهند إلى اليونان ومصر، التي صوّرت التدليك كجزء لا يتجزّأ من أنظمة الشفاء المتّبعة لديها. وخلال العصر الحديث، لم يُعتبر التدليك في العالم الغربي وسيلة جدّية للشفاء إلا في نهاية القرن العشرين. واليوم، يحظى التدليك بعصر نهضته، وتزداد شعبيّته بعد أن أصبحت أساليبه أكثر تنوّعاً وإتقاناً. ويعتبر كثيرون اليوم أنّ التدليك الاحترافي المنتظم ضروريّ لراحتهم وعافيتهم الجسدية - وكذلك لراحتهم العقلية والعاطفية.



رسم صينيّ قديم لنقاط الوخز الإبريّ.

وبما أنّكم اخترتم قراءة هذا الكتاب، فأنتم لاشك تدركون فوائد التدليك وربما اختبرتم بعضها بشكل مباشر. ولعلّكم تعرفون الطاقات المميّزة التي يتمتّع بها التدليك الذاتيّ. وهو طريقة طبيعية للاعتناء بأنفسنا. ونحن نفهم قدراته الكامنة بكلّ وضوح. وعندما نتعرّض لإصابة ما، يكون أوّل رد فعل لنا هو إمساك وترخية إصبع القدم المصاب أو المرفق المتورّم. وعندما نشعر بالصداع، نضع يدنا على جبيننا أو نفرك قفا رقبتنا. أمّا عينانا المرهقتان فترحّبان بالتمسيد المريح الذي نمارسه بأطراف أصابعنا الدافئة.

حتّى إن أبسط تقنيات التدليك الذاتيّ يمكن أن توفّر مجموعة واسعة من الفوائد، التي تتراوح من الاسترخاء وتخفيف الإجهاد إلى تحسين الدورة الدموية وتسكين الألم. كما تساهم التقنيّات المحدّدة الفعّالة في تخفيف أعراض متنوّعة، وتعطي نتائج أكثر أهمّية. إن هذا الكتاب هو دليل عملي

لعالم الشفاء بالتدليك الذاتيّ.

إن جميع التقنيات الواردة في هذا الكتاب بسيطة ومزودة بصور إيضاحية، بحيث يسهل فهمها وتنفيذها. ويمكن تطبيق عدد كبير منها أينما كان: في المكتب أو على متن طائرة - وحتّى خلال اجتماع عمل. ومع أنه من المستحسن تطبيق بعض تقنيات التدليك الذاتي عندما نتمكن من تخصيص وقت هادئ للاسترخاء بعدها، إلاّ أن



لوحة جدارية مصريّة قديمة من مقبرة عنخ ماهور، بين سنتي 2345 و2181 قبل الميلاد. ويصوّر المشهد جلسة تدليك باليدين.

جلسات التدليك "السريعة" يمكن أن تكون مفيدة أيضاً حتّى وأنت تتحرَّك. ويمكنك اختيار تقنية التدليك التي تناسب وضعك ونمط حياتك أكثر من غيرها.

ليس هذا الكتاب بديلاً عن العناية الطبّية ولا يشفي من أيّ مرض. وإذا كنت تعاني من حالات صحّية خطيرة، راجع طبيبك قبل استخدام هذا الدليل في التدلبك الذاتيّ.

كيف تستفيد من هذا الكتاب

لعلّك اخترت هذا الكتاب لأنّك تملك إدراكاً غريزياً للطاقات الشفائية الكامنة في يديك. وسوف تزودك المعلومات الواردة فيه بخطّة تتيح لك التحكّم بتلك الطاقات، بهدف الحدّ من مصادر الإزعاج الطفيف في الحياة الحديثة وتحسين شعورك العام. تشارك في ما تتعلمه مع أصدقائك وأفراد عائلتك لكي يتمكنوا أيضاً من اختبار قدراتهم الشفائية المتأصّلة لديهم.

القسم 1: تقنيّات التدليك

سوف يعرّفك هذا القسم على التقنيات المختلفة اللازمة للقيام بالتدليك الذاتي بطريقة آمنة وفعّالة. وسوف تلاحظ أنّ هذه التقنيات تختلف فيما بينها كثيراً. ففيما تتميز التقنيات السويدية بطول الوقت والنعومة، تكون تقنيات الضغط الإبريّ أكثر تركيزاً. أمّا تقنيّة المنعكسات (الرفلكسولوجيا) فتستخدم أساليب أخرى، وتركّز على الضغط المباشر والمتحرّك على نقطة معيّنة. لا داعي طبعاً لأن تكون خبيراً لكي تستعمل تقنيات التدليك الذاتي بطريقة فعّالة، لكنّ معرفتك القليلة بالأساليب المختلفة سوف تساعدك في تطبيق التمارين الواردة في هذا الكتاب بثقة ونجاح أكبر.

القسم 2: دليل لبعض الحالات المرضيّة الشائعة

عموماً، يكون لكلّ حالة مرضيّة تقنيّتان أو ثلاث تقنيات مختلفة تساعدك في علاج الانزعاج الذي تعاني منه، وذلك تبعاً لوضعك الخاصّ. وتتضمّن بعض البنود وسائل مساعدة «سريعة» قد تلائمك أكثر خلال وجودك في المكتب أو عندما يكون وقتك ضيّقاً. والمعروف أن غالبية التقنيات لا تستغرق أكثر من 15 دقيقة، ويمكن تطبيق معظمها على نحو خفيّ في أيّ محيط كان. تذكّر أنّ المتابعة والاستمرار أمر هام، وأنّ التقيّد بالإرشادات المطلوبة حول عدد جلسات التدليك الضروريّة يومياً سوف يعزّز من درجة نجاح علاجك الذاتيّ. وإذا كانت إحدى التقنيات لا تناسبك، جرّب تقنية أخرى وتبيّن ما إذا كنت ستحصل على نتائج أفضل. حاول دائماً إراحة نفسك بقدر المستطاع خلال جلسات التدليك. استرخ وتنفّس بعمق، فالاسترخاء مهمّ خلال التدليك الذاتي لأنّه ينشّط استجابة أكثر عمقاً. وتعد هذه الاستجابة الشفائية الطبيعيّة من العناصر الأساسية في العلاج الذاتي الناجح.

القسم 3: الإجراءات الروتينية للصحة والعافية

يعرّفك هذا القسم إلى تقنية «دو-إن»، do-in، الطريقة الصينية القديمة للتدليك الذاتي. وهي علاج ممتاز يوفّر الرفاه والاسترخاء بشكل عامّ. واللجوء إليها على نحو يومي يمكن أن يبقيك مفعماً بالطاقة والنشاط والصحّة.


تقنيات
التدليك

التدليك السويدي/ التقليدي

منشأ التقنيّة

يعتبر التدليك السويدي أو التقليدي الأسلوب العلاجي الذي يحظى بأوسع نطاق من التقدير بين التقنيات المتوفرة اليوم – وأكثرها شهرة. وتنسب جذوره بشكل عامّ إلى الدكتور بير هنريك لينغ Per Henrik Ling (1776-1839)، وهو لاعب شيش (مبارزة بالسيف) أصيب بالتهاب المفاصل في كتفه وشفى نفسه بخليط من التمارين وجلسات التدليك. وبعد ذلك سوّق لنظامه الشفائي الذي أصبح يُعرف باسم «العلاج بالحركات السويدية».

يعتبر نظام لينغ فريداً من نوعه، فهو يجمع بين نوع من أنواع التمارين الرياضية وتدليك منطقة معيّنة. ومن المؤكد أنّ لينغ قد ساهم في نشر التدليك بوصفه نوعاً من أنواع العلاجات. أمّا تمسيدات التدليك السويدي الأساسية التي تُعلّم وتُستخدم اليوم فقد ابتكرها معالج هولندي يُدعى يوهان جورج ميزغر Johan Georg Mezger (1838-1909). وقد استعمل الأسماء الفرنسية لعنونة التمسيدات الأساسية التي نظّم بموجبها أسلوبه العلاجيّ الخاصّ الذي أصبح يُعرف في ما بعد بالتدليك السويدي أو التقليدي.

يشكّل التدليك السويدي قاعدة لكلّ تقنيات التدليك الغربية الأخرى. ومعرفة هذا النوع من التمسيدات هو أمر أساسي في ممارسة التدليك الذاتي الفعّال.

طريقة العمل

يقوم التدليك السويدي على عدّة تمسيدات أوّلية تُستعمل بشكل متنوع. ويسري اعتقاد بأنّ لكلّ تمسيدة تأثيراً علاجيّاً خاصّاً. وتشمل التمسيدات ترخية العضلات ومواضع الانعقاد، وتسريع جريان الدم والإفرازات اللمفاوية، وتسكين الألم ومساعدة الجسم في التعافي من إجهاد العضلات. وتوجّه التمسيدات عامّةً نحو القلب، لتعزيز الدورة الدموية والمساهمة في معالجة التكسينات التي تفرزها العضلات خلال جلسة التدليك. لكنّ ذلك لا يُعدّ دائماً أمراً عمليّاً في جلسات التدليك الذاتيّ – فخلال تدليك القدم مثلاً (راجع الصفحة 14)، يتم التمسيد باتجاه مواضع بعيدة عن القلب. ولا يُنصح المصابون بالعداوي الجلدية والجروح والشقوق والكدمات والالتهابات بتطبيق تقنيات التدليك الذاتي السويدية.

التمسيدات

مع أنَ تقنيات التدليك السويدية متنوّعة وتختلف جداً عن بعضها بعضاً، إلاّ أنها ستمنحك مهارة كافية لتطبيق التدليك الذاتي الأساسيّ. لا تقلق بشأن تذكّر الأسماء الفرنسية التي أطلقت على هذه التقنيات، لأنّ كلّ تقنيّات التدليك في هذا الكتاب تستخدم الترجمة العربية لها.

التمسيدات

التدليك اللطيف (effleurage)

وهذا النوع من التمسيد هو التقنية الأكثر استعمالاً في التدليك السويدي. وهو مجرّد حركة انزلاقيّة بسيطة على الجلد.

التعجين (petrissage)

تُستعمل تمسيدة التعجين لرفع العضلة وليّها أو عصرها. ويُستفاد منها في تخليص العضلات من الفضلات وحلحلة العضلات المتلاصقة.

الاحتكاك (friction)

غالباً ما تُستخدم تقنيّة الاحتكاك بهدف الغوص في عمق العضلة أكثر ممّا يحدث في التدليك اللطيف أو التعجين. ويصلح هذا النوع من التمسيد على المواضع الصغيرة في الجسم وحول العظام.

التدليك السويدي الذاتي للقدم

لممارسة بعض التدليك اللطيف على قدميك، اخلع جوربيك واجلس على كرسيٍ مريح وضع قدمك اليسرى على فخذك الأيمن. (لا تقلق إذا لم تكن تتمتّع بالليونة الكافية للقيام بذلك - فسوف نعلّمك لاحقاً تقنية أخرى لممارسة التدليك اللطيف.) افرك يديك ببعضهما البعض لتحميتهما. ويمكنك إذا أردت استعمال كمّية قليلة من الزيت النباتي الطبيعي، إلاَّ أن ذلك ليس ضرورياً.



باستخدام إبهاميك، زلّق باطن أحد الإبهامين بكامله صعوداً على مشط قدمك، من الكعب إلى الأصابع. وقبل إنهاء هذه التمسيدة الأولى، اتبعه بإبهامك الثاني بالطريقة نفسها. مارس ضغطاً زائداً على المواضع المؤلمة. قصّر التمسيدة للاعتناء بنقاط معيّنة. استمرّ بالتمسيد إبهاماً تلو إبهام لمدّة دقيقتين تقريباً، ومن ثمّ كرّر التمرين على القدم الأخرى.

التدليك السويدي الذاتي للذراع

إذا كنت تعجز عن الوصول إلى قدميك براحة وسهولة، جرِّب أن تمسِّد بلطف ذراعيك. وربَّما كان عليك ارتداء قميص قصير الكمّ لهذا التمرين. افرك يديك ببعضهما البعض لتحميتهما. ويمكنك إذا أردت استعمال كمِّية قليلة من الزيت النباتي الطبيعي، إلاّ أن ذلك ليس ضرورياً.



ضع يدك على معصمك، بحيث تكون الأصابع ملتفَّة على ظهر المعصم والإبهام تحته. أبقِ أصابعك متقاربة. وبقليل من الضغط، زلِّق يدك (بتمسيدة واحدة) صعوداً إلى الذراع باتِّجاه الكتف. كرِّر هذا التمرين عدَّة مرَّات.

بعد ذلك، اجلس بلا حراك لبضع لحظات وقارن الأحاسيس في كلتا الذراعين. قد تلاحظ شعوراً بالدفء أو الدغدغة أو الاسترخاء في الذراع التي دلَّكتها. كرِّر التمرين نفسه على الذراع الأخرى.

التدليك السويدي الذاتي للكتف



اجلس على كرسي مريح. ودلّك بتمسيدات لطيفة وعميقة كتفك اليمنى، وذلك بزلق أصابع يدك اليسرى من النقرة إلى ظهر الكتف عدّة مرّات. أبقِ الأصابع متلاصقة.

للتعجين، ضع أصابعك وإبهامك معاً على ظهر الحزام العضلي الثخين في أعلى الكتف. اسند كعب يدك فوق العظم العنقي مباشرة. والآن اضغط بأصابعك وكعب يدك معاً وحافظ على هذه الوضعية لبعض الوقت. كرّر هذه الحركة عدّة مرّات. انقل يدك إلى منطقة أبعد بقليل بعد كلّ كبسة. يمكنك الضغط أكثر ولوقت أطول على المواضع المؤلمة. استمرّ بالتمرين لدقيقة على الأقلّ.

الآن اجلس بلا حراك وخذ عدة أنفاس عميقة ولاحظ الفرق في الشعور بين الكتفين. كرّر التمرين على الكتف الأخرى. غيّر شكل الضغط الذي تمارسه، افعل ذلك تارة بكبس أطراف الأصابع بعمق إضافيّ على أيّة منطقة من العضلات المشدودة وطوراً بالضغط بقوّة بواسطة كعب اليد.

التدليك السويدي الذاتي للفك



1 ضعِ أطراف أصابعك على خدّيك أمام أذنيك، وأطبق فكيك. سوف تشعر بعضلة تنتأ – وهي العضلة التي سوف تدلكها. أرخِ فكك وابدأ القيام بحركات دائرية صغيرة بأطراف أصابعك على العضلة المذكورة، وارسم دوائر في الاتجاهين. لذا من غير العجب أن تُسمّى هذه التمسيدة «الاحتكاك الدائري». قد تشعر بالألم في المكان المدلك، لذا ابدأ بزيادة الضغط برفق وبطء. وتابع التمرين لمدّة دقيقة تقريباً.

2 بعد ذلك، تابع العمل بنقل أطراف أصابعك إلى مواضع مختلفة في العضلة. تابع التمرين لدقيقة أخرى. فهذه العضلة غالباً ما تكون مشدودة جداً وذات عقد صغيرة كثيرة، وقد تشعر بها خلال التدليك. يمكن أن يخفف هذا النوع من التدليك الذاتي الضغط على الفكّ، شرط أن يُمارَس بشكل يومي.

الضغط الإبريّ

منشأ التقنيّة

الضغط الإبريّ acupressure مصطلح عام يصف أيّ نوع من أنواع التدليك التي تنبه نقاط الضغط في الجسم في محاولة لتحقيق تأثير علاجيّ. نشأت هذه التقنيّة في آسيا وشكّلت لآلاف السنين جزءاً مهمّاً من الطبّ الصيني. وفي القرن العشرين، انتشر الضغط الإبريّ في العالم أجمع وأخذ أساليب عديدة مختلفة. ومن الأساليب المشهورة اليوم تقنية الجين شين جيتسو jin shin jitsu، والشياتسو shiatsu، والزن شياتسو zen shiatsu، والشين تاو shen tao، والجين شن jin shen، والجين شين دو jin shen do، والتوينا tuine، واليوغا acu-yoga، والدو-إن do-in (راجع الصفحات 86–93). وتستخدم جميع أنواع الضغط الإبريّ ضغط الإصبع واليد والمرفق والقدم على نقاط الضغط المختلفة. وبعضها يجمع تقنيات التدليك، فيما يركّز الآخر على النقاط فحسب. وثمّة أنواعٍ تستخدم الضغط القويّ، فيما تمارس أنواع أخرى ضغطاً خفيفاً جداً. وتعتبر إرشادات المساعدة الذاتيّة لتقنيّة الضغط الإبريّ الواردة في هذا الكتاب بسيطة وسهلة وتسمح لك بتحقيق نتائج ممتازة.

خطوط الزوال

يستعمل الضغط الإبريّ نقاطاً معيّنة تقع على «خطوط الزوال» meridians أو «القنوات» channels. وهذه النقاط الخفيّة تنقل طاقة «الكي» أو طاقة الحياة إلى كافة أنحاء الجسم. وتخضع خطوط الزوال الإثنا عشر الأساسية لسيطرة أعضاء مختلفة – مثل الكبد والكليتين والقلب. وإذا تخيّلتم خطوط الزوال وكأنّها أنهار من الطاقة، فإن نقاط الضغط ستكون أشبه بالبرك أو السدود الصغيرة في تلك الأنهار. أحياناً تمتلئ البرك أكثر من اللازم وتكون في أوقات أخرى فارغة أكثر من اللازم. ومن شأن ممارسة ضغط عليها ضبط التدفق بحيث تنساب تلك الأنهار بسلاسة أكبر.

نظرية الطبّ الصيني

الطبّ الصينيّ نظام قديم معقّد، وُجد منذ زهاء 5 آلاف سنة. ويستخدم ممارسو الطبّ الصيني وسائل تشخيصية متنوّعة، مثل حالة اللسان وشكل النبض في المعصم الذي يُميَّز إلى 12 نوعاً مختلفاً، وذلك بهدف تحديد مساق العلاج لكلّ فرد. وقد يشمل العلاج الوخز بالإبر

acupuncture، والعلاج بالأعشاب والموكسا moxa (عشبة تبعث الدفء بوضعها على الجسم وحرقها)، والحجامة cupping (العلاج بكاسات الهواء، وفيه يتم شفط الهواء من نقاط ضغط معيَّنة)، والضغط الإبريّ، والتدليك. ومع أن إجادة هذا النظام الطبّي المعقَّد تستغرق عدّة سنوات، فبإمكان أيّ شخص أن يُطبِّق تقنيّات الضغط الإبريّ البسيطة والآمِنة. وقد يساعد التعوّد على عدد من هذه التقنيات الأساسية في التغلّب على الأوجاع الطفيفة وصيانة الصحّة.

كيفيَّة تطبيق الضغط الإبري

يمكنك أن تتخيَّل نقاط الضغط على شكل باحات لا يتعدّى حجمها حجم بنانة الإبهام أو أكبر منها بقليل. لا داعي لأن تكون دقيقاً إلى أقصى حدّ في إيجاد هذه النقاط، لكن يمكن أن يساعدك الانتباه إلى موضع مؤلم أو متوتّر خلال التحسّس بحثاً عن نقطة الضغط في تحديد هذه النقطة بدقَّة ومعالجتها بفعاليّة أكبر. ومع أن بعض النقاط تكون حسّاسة أكثر من غيرها، إلاّ أنك أحياناً لا تشعر بأيّ ألم في ذلك الموضع. في هذه الحالة، عليك أن تثق بأنّك حدّدت موقع النقطة بشكل صحيح إذا كنت متقيّداً تماماً بالتعليمات. بعد العثور على نقطة الضغط، يمكن أن يكفي الضغط الثابت المستمرّ أو التمسيدات الدائرية الصغيرة (لمدّة تتراوح بين دقيقة وثلاث دقائق عادةً) للتحفيز. وعموماً، من المهمّ تحفيز النقطة نفسها على جانبي الجسم إذا أمكن.



تنشيط نقطة ضغط المعى الغليظ 4 أو نقطة «هوكو»، وهي من أشهر النقاط ويُشاع استعمالها لحالات الصداع وألم الأسنان والإمساك.

تقنيّات الرفلكسولوجيا

منشأ التقنيَّة

الرفلكسولوجيا هي نوع من المعالجة التي تقوم على ممارسة ضغط على نقاط محدَّدة في اليدين أو القدمين مرتبطة بأقسام معيّنة من الجسم. وعلى الرغم من المعتقد الشائع بأنّ الرفلكسولوجيا جاءت من الصين، ثمّة أدلّة على أنّها كانت تُستخدم أيضاً في بعض الحضارات القديمة في مصر وبابل وأميركا الشمالية. وثمّة منحوتة في مقبرة طبيب في سقّارة في مصر (تعود إلى سنة 2350 قبل الميلاد) تصوّر ما يشبه علاجاً بالرفلكسولوجيا على القدم واليد.

النُّطُق الطولية

تعود جذور الرفلكسولوجيا المستخدمة حالياً في الغرب إلى التحقيقات العلمية التي قام بها الروس والألمان في القرن التاسع عشر. وقد قام الأميركي الدكتور ويليام فيتزجيرالد، الذي درس نظرية المنعكسات خلال عمله في فيينا، بضمّ جزء من هذا البحث إلى جانب نظرياته الخاصّة، ونشر كتاب «علاج المناطق» Zone Therapy سنة 1917.

قسّم فيتزجيرالد الجسم إلى 10 مناطق طولية متساوية الطاقة تمتدّ صعوداً من القدمين إلى الساقين ثمّ نزولاً إلى الذراعين ومن ثمّ صعوداً نحو الدماغ. وقد جرى ترقيم هذه المناطق من 1 إلى 5، من وسط الجسم نحو الخارج على الجانبين. وورد في نظرية فيتزجيرالد أنّ إعاقة التدفق الحرّ لطاقة الحياة أو طاقة «الكي» قد يؤثر في أقسام الجسم الحيوية والأعضاء الموجودة ضمن كلّ منطقة محدّدة.

نُطُق المنعكسات في القدم

علّم فيتزجيرالد علاج المناطق لصديقه وزميله الدكتور شيلبي رايلي. لكنّ زميلة رايلي المعالجة الفيزيائيَّة يونيس إنغهام Eunice Ingham، أصبحت شغوفة بهذا العمل بشكل خاصّ. أجرت إنغهام اختبارات على تأثيرات العمل على مناطق مختلفة من القدمين ترتبط بالمناطق الطولية العشرة، واستطاعت في النهاية رسم خريطة كاملة للجسم على القدمين.

تطبيق تقنيات الرفلكسولوجيا

تعتبر نُطُق المنعكسات صغيرة جداً، لذلك ينبغي تحفيزها بدقّة وبشكل



1 القَرْص



2 الدوران حول نقطة



3أ تسيير الإبهام



3ب

مباشر. وتقنيَّة التدليك بالحكّ الدائري أو بالفرك نحو الأمام والخلف ليست تقنية فعّالة بقدر قَرْص منطقة ما أو الدوران حول نقطة أو تسيير الإبهام عليها.

القَرْص Pinching

يعني القَرْص ما تشير إليه الكلمة حرفياً – أي القَرْص بالسبابة والإبهام بهدف تحفيز منطقة ما بشكل دقيق. والإبهام عادةً هو الأداة التي تحفز نطاق المنعكسات، فيما تساهم السبابة في تثبيت الإبهام على الجانب الآخر من اليد أو القدم.

الدوران حول نقطة Rotating

لتطبيق هذه التقنية، ضع إبهامك على نطاق المنعكسات وأصابعك الأخرى حول ظهر القدم أو اليد. اضغط على المنطقة بإبهامك، وادعم الضغط بواسطة أصابعك من الجهة الأخرى. ومن ثمّ قم بتدوير إبهامك فيما تستمرّ بممارسة الضغط.

تسيير الإبهام Thumb-Walking

تحتاج هذه التقنية إلى تمرين أكثر. وتوصف غالباً بتزحيف الإبهام فوق نطاق المنعكسات مثل يسروع الفراشة. ضع إبهامك على راحة يدك الأخرى. الآن اثنِ مفصل الإبهام بحيث تقلب إبهامك عند طرفه (انظر الصورة 3أ).

بعد ذلك، سطّح إبهامك من جديد، ثمّ انقله إلى الأمام مسافة نصف سنتيمتر تقريباً. لا تدع إبهامك يرتفع عن الجلد أبداً (انظر الصورة 3ب). كرّر الحركة على راحتك عدّة مرّات إلى أن يصبح تكرارها سهلاً.

تقنيّات التدليك الأخرى

تشمل أساليب التدليك الأخرى المقترحة في هذا الكتاب علاج نقاط التحفيز، والتدليك الهندي للرأس، وتصريف اللمف باليدين، والتدليك بالزيوت العطريَّة – وكلها أساليب تستخدم تقنيات التدليك البسيطة. وإذا تقيّدت بالتعليمات بتأنٍ، فلن تواجه صعوبة في تطبيق أيٍّ من هذه التقنيات.


2
دليل لبعض
الحالات
المرضيَّة الشائعة

القـلـق

بالنسبة إلى بعض الأشخاص، قد تشكّل بعض المواقف في الحياة كإجراء مقابلة عمل أو إلقاء خطاب أمام جمهرة من الناس أمراً مشلاً للحركة. ويمكن أن يساهم التدليك في تخفيف القلق وتسهيل التكيّف مع تلك الظروف اليومية. وفي الوقت الذي يجب فيه على الطبيب أن يعالج القلق المزمن، فإن التقنيات الواردة أدناه يمكن أن تحدّ من القلق اليومي الشائع وتكمّل الطريقة التي يعتمدها الاختصاصيّون إزاء مشاكل القلق الأكثر خطورة.

التدليك الذاتي

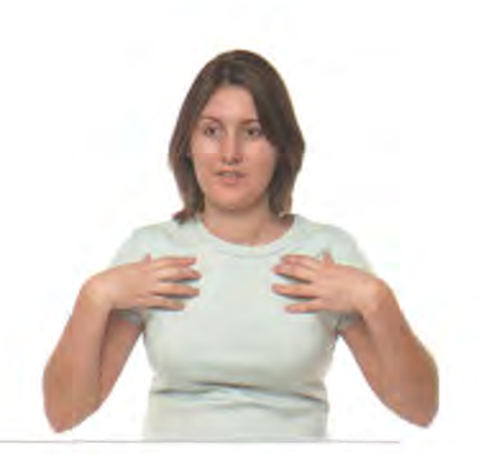
الأهداف
ترخية العضلات المسؤولة عن التنفس والمساهمة في تفريج القلق

عدد المرّات
مرّتان في اليوم

موانع الاستعمال
أمراض الرئة والقلب المزمنة

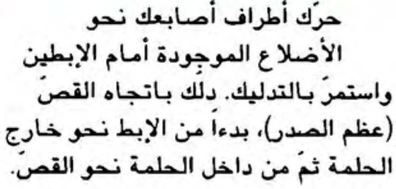
انظر
مشاكل التنفّس صفحة 30

يولّد القلق توتّراً عقلياً وعاطفياً، فضلاً عن صعوبة التنفّس وتسارع دقّات القلق. وقد يساهم تدليك الصدر في تخفيف توتّر العضلات وتسهيل التنفّس والحدّ من مكوّن القلق العاطفي.



أبعِد أصابعك عن بعضها البعض ودلّك العضلات الموجودة بين الأضلاع بأطراف الأصابع. ابدأ من الجانب الخارجي لصدرك تحت عظم الرقبة مباشرة ودلّك باتّجاه القلب.





حرّك أطراف أصابعك نحو الأضلاع الموجودة أمام الإبطين واستمرّ بالتدليك. دلك باتجاه القصّ (عظم الصدر)، بدءاً من الإبط نحو خارج الحلمة ثمّ من داخل الحلمة نحو القصّ.

وفيما يلي بعض النصائح التي تساعدك على مواجهة الحالات المسبِّبة للقلق والتغلُّب عليها:

- ممارسة التمارين المنشِّطة لأوعية القلب بانتظام والنوم لساعات طويلة.
- التخفيف من استهلاك الكافيين أو الإقلاع عنه نهائياً.
- بدلاً من تدخين السجائر بهدف قمع القلق، ابحث عن حصّة يوغا خفيفة وشارك فيها عدّة مرّات في الأسبوع.
- قد تفيدك إضافة بضع قطرات من زيت عطر الخزامى (اللاّفندر) إلى مغطس مملوء بالماء الفاتر أو تدليك القدمين بالزيت (الصفحتان 80-81).
- تحديد موعد مع مدلّك محترف في اليوم الذي يسبق حدثاً عامّاً يمكن أن يسبِّب لك القلق، مثل إلقاء محاضرة عامّة أو اجتماع عمل.



ضع أطراف أصابعك تحت نسيج الصدر وذلك الأضلع السفلية، من جانبي الجسم باتّجاه أسفل القصّ.

بعد ذلك، خذ نفساً عميقاً. وربّت، وأنت تتنفّس، على قفصك الصدري بأكمله بواسطة أطراف أصابعك.

خلال الزفير، ربّت بشيء من القوّة على صدرك وأضلاعك السفلية براحتي يديك. كرّر الخطوتين 4 و5 لثلاثة أو أربعة أنفاس عميقة.

العلاج بالضغط الإبريّ

الأهداف
تهدئة العقل والجسم

عدد المرَّات
عدّة مرات في اليوم، بحسب الحاجة

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
الانزعاج الحيضي، في صفحة 60

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
نقطة التامور 8 – التعب وتصلّب **الشرايين وارتفاع ضغط الدم**

نقطة التامور 6 – الغثيان وغثيان الحمل والسفر والتقيّؤ والأرق وخفقان القلب والصرع

تضمّ اليدان عدّة نقاط ضغط تساهم في تصفية الذهن. وفي الأفلام القديمة، وعندما كان يقع مكروه، كنّا نرى في كثير من الأحيان البطلة وهي تفرك يديها. وتدليك اليدين المذكور هو في الواقع وسيلة غريزية للتكيّف مع الإجهاد. فهو يبعث شعوراً بالراحة ويمكن أن يساهم في تخفيف القلق.

إنّ خطّ زوال التامور الذي يمتدّ في وسط الجانب الداخلي للذراع مهمّ بشكل خاصّ في معالجة القلق والإجهاد. والتامور بحدّ ذاته هو الدرع أو الغطاء الذي يحمي القلب. وفي الطبّ الصيني، الذي يعد مجازياً وشاعرياً أكثر من الطبّ الغربيّ، لا تكون هذه «الحماية» جسدية فحسب، بل عاطفية أيضاً.



دلّك يديك وأصابعك ومعصميك ببطء وبشكل كامل. انتبه إلى كلّ المناطق المؤلمة وخصّص لها مزيداً من الوقت.



تدليك التامور 8: ضع إبهامك في وسط راحة يدك ودلّك على شكل دوائر لمدّة دقيقة. كرّر التمرين على اليد الأخرى.



تدليك التامور 6: ضع إبهامك بين الأوتار على باطن المعصم. زلّقه نحو الأعلى بعرض إصبعين ونصف. دلّك على شكل دوائر لمدّة دقيقة تقريباً. كرّر التمرين على المعصم الآخر.

موازنة مراكز الطاقة (الشاكرا)

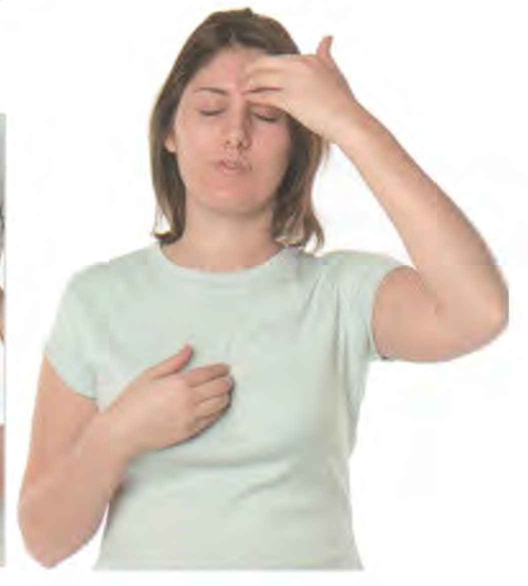
الأهداف
تهدئة العقل والجسم

عدد المرّات
عدّة مرّات في اليوم، بحسب الحاجة

موانع الاستعمال
غير معروفة

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
تركيز الانتباه وترسيخه

يُستخدم هذا التدليك الذاتي لموازنة مراكز الطاقة (الشاكرا chakra). فالطبّ الشرقيّ يؤمن بوجود مراكز طاقة أساسية في سبعة مواضع رئيسية على طول العمود الفقريّ، وهي مراكز يتردّد صداها في كلّ الجسم. ويؤدّي انعدام التوازن في مراكز الطاقة إلى انعدام التوازن العقلي والعاطفي. تخيّل في تقنيّة التدليك هذه أنّك تستفيد من الطاقة المهدّئة المريحة الموجودة في يديك لكي توازن مراكز الشاكرا. في مركزَي الطاقة الرابع والسادس توجد نقاط ضغط مفيدة لتخفيف القلق. بعد إنجاز التمرين التالي، يمكنك استعمال أطراف أصابعك لكي تقوم بحركات تدليك دائرية صغيرة في كلّ منطقة.



أطبق عينيك وضع أطراف أصابع إحدى يديك في وسط مركز الطاقة السادس (بين الحاجبين) وأطراف أصابع اليد الثانية في وسط مركزِ الطاقة الرابع (في وسط الصدر). تنفس بعمق واشعر بالترابط بين يديك.



بعد أخذ عدّة أنفاس عميقة، أبعد أصابع يدك عن مركز الطاقة السادس وضع تلك اليد على بطنك عند السرّة. دع تنفسك وانتباهك ينتقل نزولاً في جسمك. تخيّل أنّ قلقك يذوب وينسكب على الأرض.



بعد ذلك، اسند يديك على حضنك وخذ بضعة أنفاس عميقة قبل أن تفتح عينيك.

التهاب المفاصل

يوفّر التدليك الذاتيّ راحة عظيمة للأشخاص الذين يعانون من التهاب المفاصل. وبسبب وجود عدّة أنواع مختلفة من التهاب المفاصل، فإن بعض التقنيّات تفيد أشخاصاً أكثر من غيرهم. جرّب عدداً من التقنيّات لمعرفة التقنية التي تناسبك. لا تدلك المفاصل الملتهبة بشكل مباشر، لأنّ التدليك قد يُفاقم الالتهاب. إذا شعرت أن أعراضك تزداد سوءاً، فمن الأفضل أن تستخدم نقاط الضغط البعيدة عن موقع الالتهاب وأن تدلك محيط المفصل بدلاً من تدليكه مباشرةً. وإليك بعض الاقتراحات للتدليك الذاتيّ لبعض حالات التهاب المفاصل.

التدليك الذاتيّ لآلام اليدين

الأهداف
تخفيف آلام وأوجاع المفاصل في اليدين

عدد المرّات
جلسة تدليك لمدّة خمس دقائق، مرّة أو مرّتان في اليوم

موانع الاستعمال
المفاصل الملتهبة

انظر
حركيّة المفاصل صفحة 52

مفيد أيضاً في الحالات التالية
الأيدي المتعبة

عندما تكون أعراضك خامدة، قد ينفعك التدليك الذاتي اليومي للمنطقة المصابة بالتهاب المفاصل. ومن المهمّ التأكُّد من مدى الحركة في المفاصل. ولمعرفة ذلك، اسند محيط المفصل بإحدى يديك أو بكلتيهما (في هذا التمرين، ندلك الإصبع، لذا يمكنك استعمال إحدى يديك فحسب، ولكن عليك استعمال كلتا اليدين لتدليك كاحلك أو إصبع قدمك). حرّك المفصل برفق في كلّ الاتّجاهات. إذا شعرت بالألم، فهذا يعني أنّك تمدّد المفصل أكثر من اللازم.



1 دلّك المفاصل الملتهبة أكثر من غيرها. أدِر كلّ إصبع من أصابعك واثنِه ثم مدّده.



2 دلّك العظام المحيطة بالمفصل. زلّق أصابعك صعوداً ونزولاً واضغط كلّ عظمة عدّة مرّات. بهذه الطريقة، سوف تدلك الأعصاب التي تغذّي المفصل المُتعَب.



3 اضغط نهاية كلّ إصبع ثمّ اسحب يدك بسرعة من طرفه لكي تحفز تدفّق الدم.

الضغط الإبريّ لألم اليدين

الأهداف
تخفيف آلام وأوجاع المفاصل في اليدين

عدد المرّات
عدّة مرّات في اليوم

موانع الاستعمال
الحمل

انظر
آلام الرأس صفحة 46، حركيّة المفاصل صفحة 52، آلام الأسنان صفحة 82

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
الإمساك، الصداع، آلام الأسنان، ألم الوجه، نزلات البرد

تعتبر نقطة الضغط هذه ممتازة لعدّة أنواع من الألم. وللحصول على نتائج أفضل، استعملها مع تقنية التدليك الذاتيّ لألم اليدين المذكورة في الصفحة السابقة.



الضغط على نقطة المعى الغليظ 4: لكي تجد النقطة المذكورة، زلّق إبهامك نزولاً إلى نقطة التقاء عظمي الإبهام والسبابة، ثمّ أدِر إبهامك نحو الأعلى واضغط باتجاه عظم السبابة. سوف تشعر ببعض التوتر. دلّك النقطة المذكورة على شكل دوائر صغيرة لمدّة دقيقة أو دقيقتين.

الضغط الإبريّ لآلام الركبتين

الأهداف
تخفيف آلام الركبتين، وخصوصاً آلام التهاب المفاصل

سوف تظهر منافع هذا التدليك بشكل خاص إذا استطعت أن تطبّقه مرّة واحدة في اليوم على الأقلّ.



عدد المرّات
مرّتان إلى 3 مرّات في اليوم

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
آلام الركبتين صفحة 54

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
الإمساك، ومشاكل المعدة، والتعب



1 ابدأ بفرك الركبة بحيويّة بين راحتي يديك. دلّك العضلات المحيطة بالركبة. استمرّ بالتمرين لمدّة دقيقتين إلى 3 دقائق.

2 دلّك نقطة الضغط «كسيان» Xiyan الواقعة على جانبي الوتر تحت عظم الركبة مباشرة، وذلك بواسطة السبابة والإصبع الوسطى لمدّة دقيقة إلى دقيقتين.





3 بعد ذلك، استعمل البراجم (مفاصل الأصابع) لفرك نقطة المعدة 36 الواقعة تحت عظم الركبة بعرض 4 أصابع تقريباً، وذلك لمدّة دقيقة إلى دقيقتين.

مشاكل التنفّس

يمكنك الاستعانة بتقنيات التدليك الذاتيّ للمساهمة في تهدئة الجسم ولكي يصبح التنفّس مريحاً أكثر. وتساعد تقنيّات التدليك المبيّنة هنا في تعزيز طاقة الرئتين والكليتين وتجعل التنفس سهلاً أكثر. ومع أنّ هذه التقنيّات لا تعالج مشاكل التنفس، ألا أنها يمكن أن تكمّل العناية الطبّية وتعزّز الشفاء.

التدليك الذاتيّ

الأهداف
المساهمة في تحسين التنفّس

عدد المرّات
مرّتان إلى 3 مرّات في اليوم

موانع الاستعمال
في حالات مشاكل التنفّس الخطيرة، مثل مرض الانسداد الرئوي المزمن (COPD)، راجع طبيبك أوّلاً

انظر
القلق صفحة 24

إنّ وضعيّة الجلوس الخاطئة والتنفّس السطحيّ يمكن أن يعيقا عضلات الصدر ويحدّا من قدرة التنفّس. وسوف تساهم تقنيّة التدليك الذاتيّ التالية في تخفيف الضغط عن الصدر وتمديد العضلات المستعملة في التنفّس.

ربّت بسرعة على الأضلع الأمامية العلوية بواسطة أطراف أصابعك وأنت تأخذ نفساً عميقاً.



ازفر الهواء عبر فمك وربّت بشيء من القوّة على الأضلع العلويّة باستعمال كامل راحتي يديك. كرّر الخطوتين 1 و2 ثلاث مرّات. كرّر العملية برمّتها ثلاث مرّات على الأضلع الأمامية السفلية.



دلّك بواسطة البراجم (مفاصل الأصابع) منطقة الكليتين الواقعة مباشرةً تحت أضلع الظهر. دلّك لمدّة دقيقة تقريباً.

الضـغـط الإبريّ

الأهداف
تخفيف الزكام والسعال والربو والتهاب القصبات والحمّى

عدد المرّات
مرّتان إلى 3 مرّات في اليوم

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
توتّر الرقبة والكتفين صفحة 66

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
آلام الكتفين وأعلى الظهر الناتجة عن مشاكل التنفس

لمعالجة الزكام أو السعال، طبّق هذا التدليك بضع مرّات في اليوم. لا تقلق بشأن تحديد مواقع نقاط الضغط بدقّة. ففي الضغط الإبريّ، يمكننا تخيُّل النقاط بحجم قطعة نقدية متوسّطة. وحتّى لو أخطأت في تحديد مكان النقطة بعض الشيء، فإن التدليك بحدّ ذاته مريح وسوف ينفعك. والتدليك مفيد أيضاً في مشاكل التنفس المزمنة.

إذا كـان لـديك وقت كـاف، طبّق هـذا العلاج بـالترافق مـع تقنيَّة التدليك الذاتيّ المذكورة في الصفحة السابقة للحصول على نتائج أفضل.



في الحيّز الموجود تحت عظم الرقبة على جانبي الجسم، حيث يلتقي عظم الرقبة بـالكتف، سوف تجد منطقة طريّة قد تؤلمك عندما تضغط بأصابعك عليها. والمعروف أن هذه المنطقة تحوي نقطتي ضغط الرئة 1 و2، وهما نقطتان مثاليّتان للمساعدة على توسيع الرئتين وتسهيل التنفس. ضع إصبعين أو أكثر على هذه الرقعة الطريّة ودلّكها على شكل دوائر صغيرة لمدّة دقيقة على الأقلّ.



بعد ذلك، اعثر على نقطة ضغط الرئة 10، التي تقع في وسط الوسادة اللحميَّة للإبهام. إنّ نقطة الضغط الممتازة هذه تنفع أيضاً في تسهيل التنفس. ويسهل إيجادها لأنّها غالباً ما تكون مؤلمة بعض الشيء. دلّك هذه النقطة في كلتا يديك وخصّص دقيقة على الأقلّ لكلّ يد.

مشاكل الدورة الدموية

هناك أسباب عديدة لضعف الدورة الدموية، وبعضها قد يكون أكثر خطورةً من الآخر. إذا شعرت أن دورتك الدموية قد ضعفت مؤخَراً، فمن الضروريّ أن تستشير طبيباً لتحديد السبب ومعالجة الحالة كما يجب. ومن أسباب ضعف الدورة الدموية نذكر الداء السكري وتصلّب الشرايين وداء رينو Raynaud's disease والتدخين وضغط الدم المرتفع وارتفاع مستوى الكولستيرول والسمنة المفرطة والدوالي والتهاب الأوردة. لكنّ ضعف الدورة الدموية قد ينتج أحياناً عن التعرّض الطويل للبرد أو بسبب قلّة التمارين، وقد ينشأ أيضاً عن عوامل وراثية. ومهما كان السبب، فإنّ التدليك هو بشكل عامّ وسيلة تساعد في تحسين الدورة الدموية. إن كنت تعاني من مشكلة جدّية في الدورة الدموية، استشر طبيبك قبل تجربة تقنيات المساعدة الذاتية التالية.

التدليك الذاتيّ

الأهداف
تحسين الدورة الدموية بشكل عام وخصوصاً في اليدين والقدمين

عدد المرّات
مرّتان في اليوم

موانع الاستعمال
قروح القدمين أو أيّ جروح مفتوحة أخرى

انظر
حركيّة المفاصل صفحة 52، وتعب القدمَين صفحة 80

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
صفاء الذهن

يشكّل التدليك وسيلة ممتازة لتحسين الدورة الدموية. وفي الواقع، يُعدّ تحسين الدورة الدموية من أكثر منافع التدليك. ولمزيد من المعلومات حول تقنيّات التدليك المذكورة، راجع الإحالتين المذكورتين في الإطار المقابل.



1 استخدم تمسيدات سريعة وقويّة لتدليك اليدين والأصابع والمعصمين بالكامل. تنبّه خصوصاً إلى المواضع المؤلمة، بحيث تخصّص لها مزيداً من الوقت. وقد ترغب في استعمال الزيت أو الغسول الخاصّ بالتدليك.

2 ادهن زيت التدليك أو غسول التدليك على قدميك. قم بتمسيد سريع وقوي للقدمين والأصابع والكاحلين بالكامل. وفي هذا التمرين أيضاً، ركّز بشكل خاص على المواضع المؤلمة.

العلاج بواسطة المنعكسات

الأهداف
تحسين الدورة الدموية بشكل عامّ، وخصوصاً في اليدين والقدمين

عدد المرّات
مرّتان في اليوم

موانع الاستعمال
الجروح المفتوحة، قروح القدمين في منطقة المنعكسات

انظر
معزّزات الطاقة صفحة 40

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
تخفيف التعب

إنّ تدليك المنعكسات الكظرية في القدمين قد يساعد في تحسين الدورة الدموية. وقد يتراءى لك أنّ تحديد موضع منطقة المنعكس أمر صعب، لكن هذه المنطقة تكون عموماً مؤلمة أو حسّاسة أو مشدودة (فمعظم الناس يطلب الكثير من الغدّتين الكظريتين!)



ضع قدمك على فخذك المقابل، ثمّ ارسم خطاً بإبهامك نحو الأسفل مباشرةً باتجاه كاحلك انطلاقاً من باطن الإصبع الكبير. تقع منطقة المنعكس الكظرية قبل منتصف القدم بقليل (انظر الصورة إلى اليسار). حرّك إبهامك مشياً (راجع الصفحة 21) على المنطقة المذكورة. استمرّ بالتمرين لدقيقتين، ثمّ كرّره على القدم الأخرى.

الإجهاد الناتج عن الكمبيوتر

إذا كنت تمضي وقتاً طويلاً قبالة الكمبيوتر، فأنت لابدّ مُصاب بالإرهاق رغم أنّك لا تتحرّك. ويساعد توفّر حيِّز عمل ذي ظروف ملائمة في تخفيف الإجهاد الناتج عن العمل المضني أمام الكمبيوتر. يجب أن تكون قدماك منبسطتَيْن على الأرض وأسفل ظهرك مستنداً إلى الكرسي، والشاشة على مستوى العينين والمعصمان والساعدان في وضعيّة مستقيمة. أبعِد نظرك عن الشاشة من وقت لآخر، وانهض من مكانك وخذ استراحة كلّ ساعة. ولكن حتّى لو تقيّدت بهذه الإرشادات، فقد تعاني من تعب في العينين وألم في المعصمين أو ما يُسمَّى متلازمة النفق الرسغيّ carpal tunnel syndrome، وكذلك ألم في أسفل الظهر ووجع في الكتفين والرقبة. لكنّ التدليك الذاتي يمكن أن يساعد.

التدليك الذاتيّ

الأهداف
تخفيف الإجهاد الناتج عن استخدام الكمبيوتر

عدد المرّات
ممارسة تمرين لمدّة 5 دقائق، ثلاث إلى أربع مرّات في اليوم

انظر
مشاكل الدورة الدموية صفحة 32، وإجهاد العينين صفحة 42، وحركيّة المفاصل صفحة 52، وألم أسفل الظهر صفحة 56، وتيبُّس الرقبة والكتفين صفحة 66

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
أنواع أخرى من الأنشطة المسبّبة للإجهاد المتكرّر

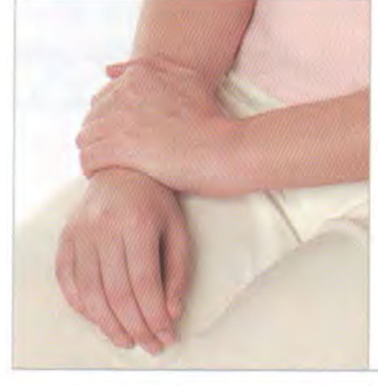
سوف يساعدك هذا التمرين السريع الذي يمكنك ممارسته خلال فترة الاستراحة في إزالة الإجهاد الناتج عن الجلوس لساعات طويلة أمام الكمبيوتر. وإن كنت تعاني من داء معيّن سببه استعمال الكمبيوتر (مثل الألم في أسفل الظهر)، انظر في الإحالات التي سوف تساعدك في إيجاد تقنية تدليك أكثر شمولاً للجزء المعني من جسمك.



افرك يديك ببعضهما البعض لتحميتهما، ثم ضع راحتيك الدافئتين فوق عينيك وخذ نفَسَيْن عميقين. كرّر التمرين مرّتين إلى 3 مرّات.







استعمل يدك اليسرى لعجن كتفك الأيمن.

3 بعد ذلك، اعجن أعلى ذراعك واستمرّ بهذه الحركة نزولاً إلى معصمك ويدك.

كرّر التمرين مرّتين إلى 3 مرّات. خصّص وقتاً إضافياً لعصر معصمك.



الآن اعصر كلّ إصبع بدوره وابرمه.



5 ضع إبهامك الأيسر فوق معصمك الخارجي. وبضغط عميق، مسّد بإبهامك صعوداً على طول ساعدك لحوالى ثلث المسافة باتّجاه المرفق. كرّر التمسيدة عدّة مرّات.

كرّر الحركة نفسها على باطن ساعدك. نفّذ سلسلة الحركات كلّها على الجانب الأيسر. وأخيراً، شكّل قبضتين بيديك. ثمّ انحنِ نحو الأمام وافرك بقوة أسفل ظهرك بواسطة مفاصل أصابعك، صعوداً ونزولاً ومن جانب إلى آخر. استمرّ بالتمرين لمدّة دقيقة على الأقلّ.

الإمساك

إذا كان الإمساك مشكلة مزمنة لديك، حاول أن تمارس أحد هذه التمارين يومياً لمدّة أسبوع أو أسبوعين وقد تشهد بعض النتائج الملحوظة. قد تنفعك إحدى التقنيات أكثر من غيرها أو تكون ملائمة أكثر لنمط حياتك. ولمزيد من الفائدة، ينبغي معالجة الإمساك بإعادة تقييم نظامك الغذائي وإدخال التغييرات اللازمة عليه. فمثلاً، قد تحتاج إلى إضافة المزيد من الألياف إلى طعامك والتخفيف من تناول الأطعمة المكرّرة. وقد تفيد تقنيّات التدليك الذاتي التالية في معالجة الإمساك المزمن والإمساك العارض.

التدليك الذاتيّ

الأهداف
تحسين الحركات التمعّجيّة في المعى الغليظ

بالإضافة إلى مساهمته في تخفيف الإمساك العارض، فإن هذا التدليك الذاتي البسيط سوف يهدّئ جهازك الهضميّ ويقوّيه.







عدد المرّات
يومياً للحالات المزمنة، وعدّة مرّات في اليوم للإمساك العارض

موانع الاستعمال
أيّة إصابة معويّة خطيرة أو جراحة أو أورام

انظر
عسر الهضم صفحة 50

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
التخفيف من انزعاج المعدة

1 اجلس على كرسيّ أو تمدّد على الأرض. شكّل قبضة بيدك اليسرى وضعها على الجانب الأيسر من بطنك. أمسك يدك اليسرى بيدك اليمنى (اليمين).

2 خذ نَفَساً. وأنت تزفر الهواء ببطء، اضغط بيديك نزولاً وزلّقهما على معدتك بشكل دائرة كبيرة باتّجاه عقارب الساعة. أكمل الدائرة وأنت تنهي زفيراً كاملاً. كرّر هذه الخطوة 10 مرّات.

3 بعد ذلك، تخيّل أنّ على بطنك ساعة كبيرة. استعمل أطراف أصابعك معاً لتدليك كلّ «خط» في الساعة بشكل دوائر صغيرة باتّجاه عقارب الساعة. ابدأ من جنبك الأيسر (عند خطّ الساعة 3، باعتبار خط الساعة 12 تحت عظم الصدر مباشرةً) واستمرّ بالتدليك على شكل دوائر. دلّك كلّ خطّ في الساعة لمدّة 15 ثانية تقريباً. قم بدورتين كاملتين.

العلاج بالضغط الإبري

الأهداف
تفريج الإمساك

عدد المرَّات
عدّة مرّات في اليوم

موانع الاستعمال
الحمْل

انظر
التهاب المفاصل صفحة 28، ألم الأسنان صفحة 82

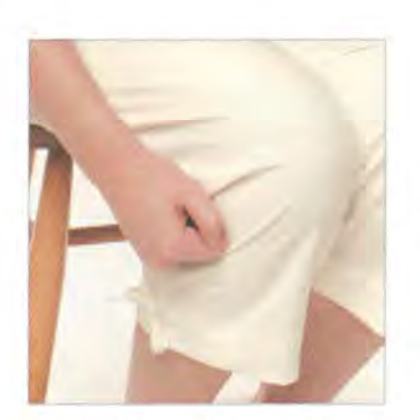
مفيدة أيضاً في الحالات التالية
الإسهال، الطفح الجلدي، آلام الأسنان والوجه

تُعتَبَر نقطة وَخْز المعى الغليظ رقم 4 من أقوى نقاط الضغط وأشهرها، ولها تطبيقات متنوّعة. وهي نقطة يسهل الوصول إليها ويمكن استخدامها في أيّ وقت.



1 تقع نقطة المعى الغليظ 4 على ظاهر اليد، في الوترة الموجودة بين الإبهام والسبابة. وللوصول إلى النقطة بطريقة فعّالة، زلّق إبهامك إلى مكان التقاء عظمي السبابة والإبهام، ثمّ اضغط على عظم السبابة. من المرجّح أن تشعر بإحساس متوتّر عندما تجد النقطة. اكبسها أو دلّكها على شكل دوائر صغيرة لمدّة دقيقة تقريباً. كرّر التمرين على اليد الأخرى.

2 دلّك من طرف السبابة نزولاً على طول خطّ مستقيم وصولاً إلى نقطة المعى الغليظ 4، التي هي بداية خطّ زوال المعى الغليظ. ويساعد تدليك هذا الخطّ في تحفيز تدفق الطاقة في الاتّجاه الصحيح، وفي تخفيف الإمساك. كرّر التمرين على اليد الأخرى.



الآن، ضع براجمك (مفاصل الأصابع) على نقطة المعدة 36 على كلتا الساقين، التي تقع تحت عظم الركبة مباشرة خارج قصبة الساق. افرك هذه المنطقة ببراجمك بسرعة لمدّة دقيقة تقريباً.



بعد ذلك، ضع قبضتك بين عظم العانة والسرّة، واضغط برفق على معدتك. استعمل القبضة بكاملها لتدليك منطقة وعاء الحَبَل 6 – وهي نقطة ضغط تُستعمل عادةً لمعالجة الإمساك.

الرفلكسولوجيا

الأهداف
تخفيف الإمساك

عدد المرَّات
مرّتان في اليوم

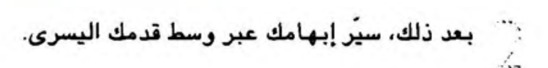
موانع الاستعمال
التهاب القولون، متلازمة تهيّج الأمعاء

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
الإسهال

تبدأ منطقة منعكس القولون في القدمين عند أسفل القدم اليمنى وتنتقل إلى القدم اليسرى (انظر الصورة أدناه). ويسمح لك اتّباع هذا التسلسل بدقّة رسم مسلك المعى الغليظ ويساعدك في تحسين دفق الطاقة عبر هذا القسم من جسمك. وهنا ينبغي الإشارة إلى أن تطبيق التمرين يجب أن يكون بالاتّجاه المعاكس إذا عانيت من الإسهال، وذلك لكي تعكس دفق الطاقة.



استعمل إبهامك الأيمن للعمل على أسفل قدمك اليسرى. سيّر إبهامك (راجع الصفحة 21) نحو إصبع القدم الأصغر في منطقة المنعكس، كما هو مبيّن هنا.



2 بعد ذلك، سيّر إبهامك عبر وسط قدمك اليسرى.





بدّل قدميك، ثمّ استخدم إبهامك الأيسر للعمل على أسفل قدمك اليمنى. سيّر إبهامك عبر وسط قدمك اليمنى من داخل القوس إلى خارجه.

بعد ذلك، سيّر إبهامك الأيسر نزولاً إلى الحافّة الخارجية لقدمك.





اختم التمرين مرّة أخرى باستخدام الإبهام الأيسر لتسييره على طول الكعب باتّجاه داخل القدم. كرّر سلسلة الحركات كلّها 3 مرّات.

معزِّزات الطاقة

إذا أصبح التعب فجأة مشكلة فعليَّة لك، فعليك مراجعة طبيبك للتأكّد من عدم وجود أيَّة حالة مرضيَّة خطيرة كامنة. ويعتبر معظم الأشخاص أنّ الهبوط المفاجىء للطاقة بشكل يومي مشكلة مزعجة، وليس مرضاً حقيقياً. ومع ذلك قد يؤثر الإرهاق الذي تشعر به بعد الظهر على عملك ويحدّ من استمتاعك بالحياة بشكل عامّ. وفي هذه الحالة، يعتبر تناول نظام غذائيّ متوازن (مع التركيز على البروتينات الممتازة النوعية) وممارسة تمارين القلب والشرايين بانتظام أمرين مفيدين – وكذلك الأمر بالنسبة إلى تقنيّات التدليك الذاتيّ التالية. لكن احرص على تطبيقها قبل أن يتملّكك الإرهاق.

الضغط الإبريّ

الأهداف
تعزيز طاقة الكليتين والغدّتين الكظريتين

عدد المرّات
عند ظهور التعب

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
التهاب المفاصل صفحة 28، عسر **الهضم صفحة 50، ألم** الركبتين **صفحة 54**

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
نقطة المثانة 23 – التشوّش والدوار، سرعة الغضب، الوهن
نقطة المعدة 36 – الصحّة العامّة، الوهن، الوجع تحت السرّة

تُعرف نقطة ضغط المثانة 23 باسم «بوّابة النّشاط»، ويساهم تدليك هذه النقطة في تعزيز الطاقة وزيادة التركيز. أمّا تدليك نقطة المعدة 36 أو نقطة الثلاثة أميال كما يُطلق عليها فيُساهم أيضاً في تحسين مستويات الطاقة.



1 لفّ يديك حول خصرك وزلّق إبهاميك أحدهما نحو الآخر. تحسّس حزام العضلات الممتدّ على طول العمود الفقريّ على كلّ جانب، ثمّ زلّق إبهاميك قليلاً نحو الأعلى حتى يصبحا تحت الأضلع مباشرةً. هذه هي بوّابة النشاط. انحنِ نحو الخلف باتجاه إبهاميك ودلك المنطقتين المذكورتين على شكل دوائر صغيرة. استمرّ بالتمرين لمدّة دقيقة.



2 بعد ذلك، ضع براجمك (مفاصل أصابعك) على نقطة المعدة 36 الواقعة مباشرةً تحت عظم الركبة على الجزء الخارجي لعظم قصبة الساق من كلّ جهة. افرك هذه المنطقة بسرعة صعوداً ونزولاً لمدّة دقيقة تقريباً.

الرفلكسولوجيا

الأهداف
تعزيز طاقة الكليتين والغدّتين الكظريتين

عدد المرّات
كلّما دعت الحاجة

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
مشاكل الدورة الدموية صفحة 32

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
شكاوى الكليتين

استعمل تقنيّة الدوران حول نقطة (راجع الصفحة 21) على منطقة منعكس الغدّتين الكظريتين، كما هو مبيّن أدناه.



التدليك الذاتي

الأهداف
تحسين مستويات الطاقة

عدد المرّات
عند ظهور التعب

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
ألم أسفل الظهر صفحة 56

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
ألم أسفل الظهر

عندما تكون أعراضك غير نشطة ومؤثّرة، يمكن أن يساعدك التدليك الذاتيّ اليوميّ للمنطقة في تخفيف الألم والالتهاب. ومن المهمّ التشديد على تقنيّات مدى الحركة (تحريك الإصبع أو اليد في عدّة اتجاهات مختلفة)، للتخفيف من تيبُّس المفاصل.



شكّل قبضتَيْن بيديك وضع براجِمك (مفاصل أصابعك) مباشرةً أسفل أضلع ظهرك. افرك بحيوية لمدّة دقيقة على الأقلّ.

إجهاد العينين

من الشائع أن يُعاني مستخدمو الكمبيوتر والأشخاص الذين يعملون في مهن الخياطة والحياكة وغيرها من الأعمال التي تحتاج إلى تركيز بصري، من إجهاد في العينَيْن. ويزيد الأمر سوءاً الإنارة الضعيفة ووهج شاشة الكمبيوتر أو التلفزيون وعدم الحصول على استراحات كافية. إذا عانيت من إجهاد العينين خلال العمل، احرص على أخذ استراحة كلّ 15 إلى 30 دقيقة بإشاحة نظرك عن عملك والتركيز على شيء بعيد (يقع على مسافة 6 أمتار على الأقلّ) لمدّة 20 ثانية. وفيما يلي بعض تقنيات التدليك الذاتي التي قد تنفعك.

الضغط الإبري

الأهداف
تخفيف إجهاد العينين

عدد المرَّات
عدّة مرّات في اليوم

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
إجهاد الكمبيوتر صفحة 34، **تأثير الخُمار** وبعض العقاقير صفحة 44، **صفاء الذهن** صفحة 62

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
نقطتا المعدة 2 و3 – احتقان الجيوب الأنفية، ألم الوجه، الصداع، جفاف العينين، احتقان الرأس
نقطة الكبد 3 – الصداع، تأثير الخُمار، الدوار، الحساسية، التشنُّج العضلي للقدمَيْن

تُشكِّل هذه السلسلة من التمارين التي تضفي المزيد من الطاقة (كي) على منطقة العينين عاملاً مكمِّلاً لاستراحات تخفيف التركيز عن العمل الذي تقوم به. وإذا كان عملك يتطلّب استعمال عينيك بكثرة، طبّق هذا العلاج الذاتيّ عدّة مرّات خلال اليوم.



في البداية، افرك يديك إحداهما بالأخرى بسرعة إلى أن تصبحا دافئتين. ضع يديك الدافئتين فوق عينيك المطبقتين وخذ نَفَسين عميقين. كرِّر التمرين.



ضع إصبعَي السبَّابة والوسطى من كلّ يد على التوالي على نقطة المعدة 2 الواقعة في وسط عظم الخدّ ونقطة المعدة 3 الواقعة في أسفل عظم الخدّ (وكلتاهما على نفس خط البؤبؤ). دلّك هذه المنطقة على شكل دوائر صغيرة لمدّة دقيقة إلى دقيقتين.



ضع قدمك اليمنى على فخذك الأيسر. وبواسطة إصبعَيْ السبابة والوسطى الأيسرين، دلّك نقطة الكبد 3 الواقعة عند نقطة التقاء عظم إصبع القدم الكبير مع عظم الإصبع الثاني، وذلك لمدّة دقيقة إلى دقيقتين (انظر الصورة أعلاه). سوف تشعر بإحساس متوتّر عند عثورك على النقطة. كرّر التمرين على قدمك اليسرى.

الرفلكسولوجيا

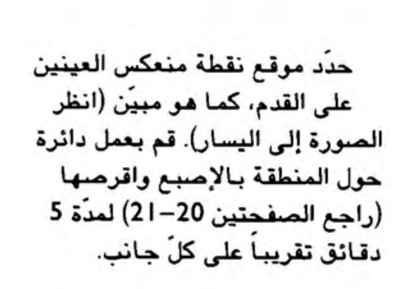
الأهداف
تخفيف إجهاد العينين

عدد المرَّات
بحسب الحاجة

موانع الاستعمال
غير معروفة

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
الصداع المرتبط بإجهاد العينين

وهي تقنية بسيطة يمكن أن تساعد في تخفيف إجهاد العينين. استعملها أثناء فترات الراحة في العمل أو أثناء الاسترخاء في المنزل.



حدّد موقع نقطة منعكس العينين على القدم، كما هو مبيّن (انظر الصورة إلى اليسار). قم بعمل دائرة حول المنطقة بالإصبع واقرصها (راجع الصفحتين 20–21) لمدّة 5 دقائق تقريباً على كلّ جانب.

آثار الخُمار

قد يساهم التدليك الذاتيّ من حين إلى آخر في تخفيف أعراض الخُمار hangover وبعض أنواع الأدوية التي يمكن أن تسبِّب الصداع والغثيان والتشوّش الذهنيّ. والمعروف أنّ الكحول مادّة مدرّة للبول، تدفع السوائل إلى خارج الجسم وتتسبّب بخسارة البوتاسيوم. وقد يساهم تناول حبَّة موز في تعويض خسارة البوتاسيوم وموازنة مستويات السكر في الدم، وللموز أيضاً تأثير مضادّ للحموضة، لذلك فهو يساهم في تخفيف الغثيان. كذلك يساعد شرب الكثير من الماء في صباح اليوم التالي في معالجة التجفاف. فيما يلي بعض تقنيات التدليك التي يمكنك تجربتها.

تدليك الرأس على الطريقة الهندية

الأهداف
تخفيف الصداع

عدد المرّات
عدّة مرات في الصباح

موانع الاستعمال
غير معروفة

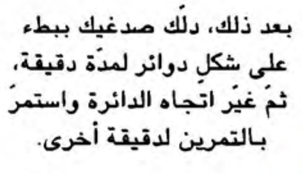
انظر
إجهاد العينين صفحة 42، الصداع صفحة 46

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
تحفيز الدورة الدموية، تشجيع دفق اللمف، إطلاق التكسينات

قد ترغب في تجربة هذا النوع من التدليك الذاتيّ وأنت تضع كمّادة باردة على جبينك.



1 تمدّد على الأرض أو على سرير أو استلق على كرسيّ. دلّك دائرياً بأطراف أصابعك العضلات الموجودة مباشرةً أسفل الجمجمة. ضع يديك على مقربة من بعضهما البعض قرب العمود الفقريّ ثمّ حرّكهما حول الأذنين. استمرّ بالتمرين لمدّة دقيقة إلى 3 دقائق.



2 بعد ذلك، دلّك صدغيك ببطء على شكل دوائر لمدّة دقيقة، ثمّ غيّر اتجاه الدائرة واستمرّ بالتمرين لدقيقة أخرى.



المعالجة بالماء

الأهداف
تخفيف الصداع

عدد المرّات
عدّة مرات في صباح اليوم التالي

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
الصداع صفحة 46

مفيد أيضاً في الحالات التالية
الصداع الناتج عن الإسراف في الأكل أو تناول أطعمة غير ملائمة

إنّ الوسيلة الموثوقة والمختبرة التي تقضي بوضع كمّادة باردة على الجبين تعتبر علاجاً ممتازاً لآثار الثمالة والخُمار. فالبرد يساهم في تقليص الأوعية الدموية وتخفيف الصداع المؤلم.

استعمل كمّادة باردة مغلّفة بفوطة. وفي حال لم يتوفّر لديك كمّادة باردة، ضع بعض مكعّبات الثلج في كيس نايلون، ولفّ الكيس بمنشفة. وأبقِ الكيس على جبينك لمدّة 10 دقائق. خذ استراحة، ثمّ حضّر كيساً جديداً إذا دعت الحاجة.

العلاج بالضغط الإبريّ

الأهداف
تخفيف الصداع والغثيان

عدد المرّات
3 إلى 5 دقائق على كلّ نقطة

موانع الاستعمال
لا موانع معروفة

مفيد أيضاً في الحالات التالية
نقطة الكبد 3 – إطلاق التكسينات، إراحة العينين، تصفية الذهن
نقطة التامور 6 – الأرق، عسر الهضم

إنّ نقطة الكبد 3 هي النقطة المثالية لتخليص الجسم من السموم. أمّا نقطة التامور 6 فهي ممتازة لتخفيف الغثيان. ويساعد التعامل مع نقتطي الضغط المذورتين في التعافي بسرعة أكبر.



1 اضغط على نقطة الكبد 3 الواقعة عند التقاء عظمي إصبعي القدم الأوّل والثاني على ظاهر القدم، في كلتا القدمين لمدّة دقيقة تقريباً. يمكنك أيضاً تدليك هذه النقطة على شكل دوائر صغيرة.



2 اضغط على نقطة التامور 6 الواقعة على باطن الذراع اليمنى فوق ثنية المعصم بمسافة عرض إصبعين ونصف بين الأوتار، وذلك لمدّة دقيقة تقريباً. ولعلّك تفضّل تدليك هذه النقطة على شكل دوائر صغيرة. كرّر التمرين على الذراع اليسرى.

الصداع

إذا كنت تعاني من صداع خفيف بين الحين والآخر، فقد تجد راحة في اللجوء إلى بعض تقنيات التدليك الذاتيّ البسيطة. أمّا إذا كنت تعاني صداع متواتر أو صداع نصفي مزمن، فمن الضروريّ أن تراجع الطبيب ليصف لك العلاج الملائم. وفيما يلي بعض تقنيات التدليك التي يمكنك تجربتها لمعالجة الصداع الخفيف.

التدليك الذاتي للصداع الناتج عن التوتّر

الأهداف
تسكين ألم الرأس الناتج عن التوتّر

عدد المرّات
كرّر التمرين بعد ساعة، إذا لم يؤدّ العلاج الأوّل إلى تخفيف الصداع أو إذا عاودك الصداع

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
توتّر الرقبة والكتفين صفحة 66

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
تشنّج الرقبة، تيبُّس الكتفين

ينتج صداع التوتُّر عن تيبُّس العضلات في الرقبة والكتفين، ويشعر الشخص المصاب به بالتشنّج والضغط. إلاّ أن الخبر السارّ في الأمر أن هذا النوع من الصداع يتجاوب بشكل ممتاز مع التدليك الذاتيّ.



استلقِ على الأرض أو أجلس على كرسيّ واشبك يديك خلف رقبتك. واكبس راحتيك وزلّقهما نحو بعضهما البعض. كرّر هذه الحركة بدءاً من النقطة الواقعة أسفل الجمجمة مباشرة وانزل بيديك باتّجاه كتفيك. استمرّ بالتمرين لمدّة دقيقة.



استعمل أطراف أصابعك لتدليك عضلات الرقبة على جانبي العمود الفقريّ، باستخدام حركات دائرية صغيرة من أسفل الجمجمة نزولاً إلى الكتفين. دلّك المنطقة لمدّة دقيقة إلى دقيقتين.



ضع يدك اليسرى على شريط العضلات السميك الواقع بين الرقبة والكتف في الجانب الأيمن. اسند مرفق اليد اليسرى بيدك اليمنى. اضغط هذه المنطقة ودلّكها لمدّة دقيقة على الأقلّ. ثمّ انتقل إلى الجانب الثاني وكرّر العمليّة.

معالجة صداع التوتّر بواسطة الرفلكسولوجيا

الأهداف
تسكين ألم صداع التوتّر

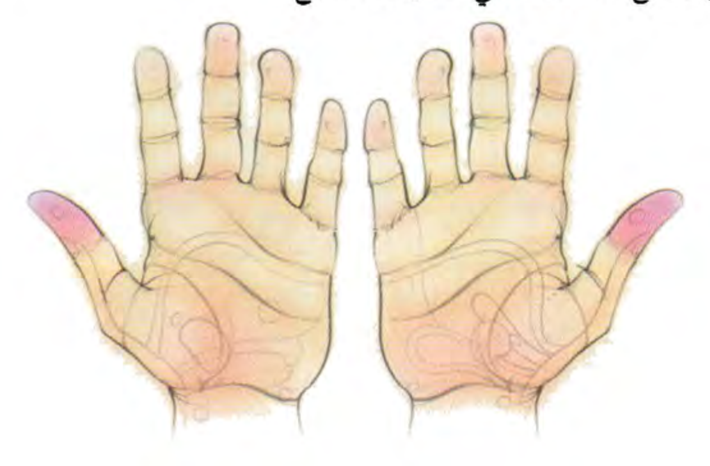
عدد المرّات
تكرير التمرين كلّ ساعة إلى ساعتين، بحسب الحاجة

انظر
ألم الأسنان صفحة 82

موانع الاستعمال
غير معروفة

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
آلام الأسنان، ألم الحلق، الزكام الشائع

يستخدم هذا العلاج نقاط المنعكسات المرتبطة بالعمود الفقريّ والدماغ للمساهمة في تخفيف الصداع.





استعمل إبهام وسبابة اليد اليسرى لقرص رأس الإبهام الأيمن (انظر الصورة إلى اليسار). اضغط بشدّة واستمرّ بالضغط لمدّة 5 ثوانٍ. كرّر التمرين 10 مرّات، ثم انتقل إلى اليد اليسرى.

علاج صداع الجيوب بالضغط الإبريّ

الأهداف
تخفيف الصداع الناتج عن احتقان الجيوب الأنفية

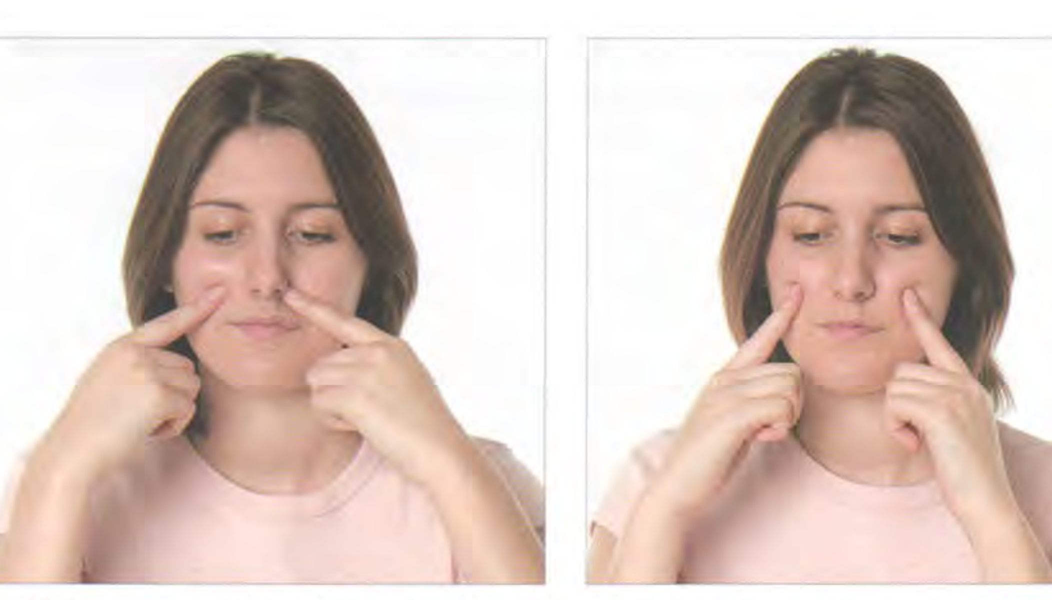
عدد المرّات
بحسب الحاجة

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
إجهاد العينين صفحة 42، ألم الأسنان صفحة 82

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
تشوّش الرؤية، إجهاد العينين، الحساسية، احتقان الأنف، تورّم الوجه، ألم الأسنان

يتجاوب هذا النوع من الصداع الذي يصيب الجبين والخدّين والمنطقة المحيطة بالعينين بشكل ممتاز مع الضغط الإبريّ. وسوف تدهشك مدى سرعة هذا العلاج في تخفيف الضغط. وإذا شعرت أن ضغط الجيوب الأنفية قد عاد بعد فترة، كرِّر سلسلة الحركات. واحرص على مراجعة الطبيب إذا أصبح احتقان الجيوب الأنفية مشكلة مزمنة لديك.

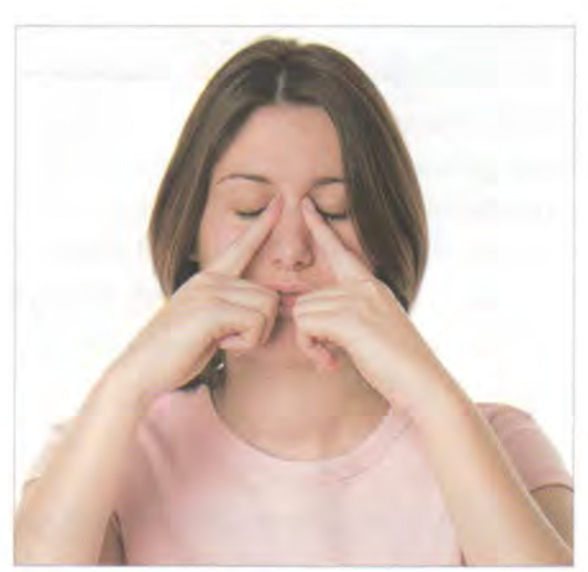


1 استعمل سبابتيك لإيجاد نقطة المعدة 3، الواقعة عند أسفل عظم الخدّ تحت كلّ عين. دلّك النقطتين برفق على شكل دوائر لمدّة دقيقة.

2 حدّد النقطة التي تؤلمك أكثر من غيرها، واستمرّ بتدليكها، وأنت تنقل يدك الأخرى إلى نقطة المعي الغليظ 20 الواقعة قرب المنخر في الجانب المقابل. دلك النقطتين على شكل دوائر صغيرة لمدّة دقيقة.



3 انقل الإصبع من نقطة المعى الغليظ 20 إلى نقطة المثانة 2 الواقعة عند زاوية العين الداخلية وثبّته هناك. انقل الإصبع الذي لا يزال على نقطة المعدة 3 إلى نقطة المعى الغليظ 20 في الجانب نفسه ودلّك النقطة في دوائر صغيرة لمدّة دقيقة.



4 أكمل التمرين بالضغط بواسطة السبابتين على نقطتي المثانة 2 في الجانبين لمدّة دقيقة أخرى. خذ استراحة وتنفّس بعمق عدّة مرّات.

معالجة صداع عسر الهضم بالضغط الإبريّ

الأهداف
تخفيف الصداع الناتج عن الاضطرابات الهضمية

عدد المرّات
عدّة مرّات في اليوم

موانع الاستعمال
فترة الحمل

يتنج الصداع أحياناً عن بعض الاضطرابات الهضميّة، مثل الأكل المفرط أو الإمساك. وتعتبر نقطة المعى الغليظ 4 من أشهر نقاط الضغط، وهي تساهم في تحفيز الجهاز الهضميّ لمساعدة الجسم في التخلّص من السموم التي تسبّب الصداع. ويمكنك تطبيق هذا العلاج عدّة مرّات في اليوم حتى يخفّ الصداع.

انظر
التهاب المفاصل صفحة 28، الإمساك صفحة 36، حركيّة المفاصل صفحة 52، ألم الأسنان صفحة 82

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
الإسهال، الإمساك، الطفح الجلديّ، وجع الأسنان، توتر الوجه



1 ضع إبهامك الأيسر على نقطة المعى الغليظ 4 الموجودة في اليد اليمنى. زلّق الإبهام نزولاً باتجاه الوترة الموجودة بين الإصبعين واضغط نحو السبابة إلى أن تجد منطقة متوترة بعض الشيء. دلّك هذه النقطة على شكل دوائر صغيرة لمدّة دقيقة إلى دقيقتين.

عسر الهضم

تشمل عبارة عسر الهضم أي خلل يحدث في المعدة أو في أجزاء أخرى من الجهاز الهضميّ – مثل حرقة أعلى المعدة والتجشّؤ المفرط والغازات والشعور بالتطبّل والثقل. وقد تكون هذه الأحاسيس مصحوبة بإمساك أو إسهال أو غثيان أو تقيّؤ و/أو شعور عامّ بالوهن والتعب. وقد ينتج عسر الهضم عن عادات سيئة في تناول الطعام، مثل الأكل بسرعة أو بنهم زائد، أو تناول أطعمة مدهنة. كذلك فإن عوامل الكرب والقلق والتدخين وشرب الكحول يمكن أن تؤدّي إلى تفاقم عسر الهضم (أو حتّى تسببه). ويساهم في تفاقم المشكلة أيضاً الحساسية وعدم تحمُّل اللاكتوز وقلة التمارين الرياضية.

العلاج بالمنعكسات

الأهداف
تخفيف حرقة رأس المعدة

عدد المرّات
كلّ ساعة إلى أن تزول الأعراض، أو مرّة في اليوم لتحسين الأعراض بشكل عام

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
الإمساك صفحة 36

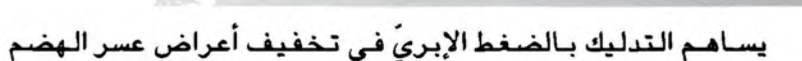
مفيدة أيضاً في الحالات التالية
الإسهال، الإمساك، الغازات

من المهمّ أن تفهم نوع عسر الهضم الذي تعاني منه وتعالجه كما يلزم. وقد يؤدّي عسر الهضم المزمن إلى مشاكل صحّية أكثر خطورة، مثل القرحة الهضمية أو التهاب المريء أو تشكُّل حصى في الصفراء. إذا كنت تعاني من مشاكل هضمية مزمنة، استشر طبيبك. وبإمكان التدليك الذاتيّ أن يُساعد العلاجات الأخرى من خلال بعض التقنيات المخصّصة لمعالجة عسر الهضم العَرَضي.

وعندما تعاني العضلة السفلية في المريء من تشنّجات، فقد تتدفّق العصائر المعدية بكلّ سهولة إلى المريء وتسبّب الحرقة. ويساهم تدليك منطقة المنعكس في تخفيف حدّة الحرقة المتكرّرة.



استخدم تقنيّة القَرْص والدوران حول نقطة (راجع الصفحتين 20–21) على منطقة المنعكس في اليد، كما هو مبيّن هنا (اليمين). استمرّ بالتمرين لمدّة دقيقتين أو 3 دقائق.



العلاج بالضغط الإبريّ

الأهداف
تخفيف عسر الهضم

عدد المرّات
عند ظهور الأعراض، أو مرتان في اليوم للوقاية

موانع الاستعمال
غير معروفة

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
ألم البطن، تمدُّد المعدة، الإسهال، التقيّؤ

يساهم التدليك بالضغط الإبريّ في تخفيف أعراض عسر الهضم وتقوية الجهاز الهضميّ.



1 اجلس على كرسيّ. ضع إبهاميك على نقطة وعاء الإخصاب 12 الواقعة في الوسط بين الطرف السفلي لعظم الصدر والسرّة. اضغط نحو الداخل والأعلى بعض الشيء. دلّك برفق بالفرك الدائريّ لمدّة دقيقتين تقريباً.



2 بعد ذلك، ضع كاحلك الأيمن فوق فخذك الأيسر. واستعمل أطراف أصابع يدك اليسرى لتمسيد أسفل عظم الظنبوب من الخارج، وابدأ من تحت الركبة وصولاً إلى أعلى القدم. استمرّ بالتمسيد لمدّة دقيقتين.



3 استعمل إبهامك لتمسيد أسفل الساق صعوداً مباشرة خلف عظم الظنبوب لمدّة دقيقتين. كرّر التمرين على الساق اليسرى.

حركيَّة المفاصل

يمكن أن تسبِّب الإصابات والإنفلونزا والطقس البارد والتهاب المفاصل والاستعمال المفرط للقدمين أو اليدين والحموضة الزائدة في النظام الغذائي تصلُّب المفاصل. وفي الطبِّ الصينيِّ التقليدي، تُعتبر المفاصل مواضع مهمَّة في الجسم لتجمُّع الطاقة. ويقع عدد كبير من نقاط الضغط في المعصمين والكاحلين. وتستفيد المفاصل المُجهدة والمتألِّمة عامَّةً من التمديد الخفيف والتدليك الناعم (شرط عدم وجود التهاب حادّ). كذلك يساهم التدليك اليومي للمعصمين والكاحلين في تعزيز دفق الطاقة عبر الجسم بكامله. فيما يلي بعض تقنيات التدليك الذاتي التي يمكنك تجربتها.

التدليك الذاتي

الأهداف
تخفيف آلام وأوجاع المفاصل في اليدين

عدد المرَّات
جلسة تدليك لمدَّة 5 دقائق مرَّة أو مرَّتين في اليوم

موانع الاستعمال
لا تدلك المفاصل الملتهبة بشكل مباشر

انظر
التهاب المفاصل صفحة 28، التوتّر **الناتج عن** الكمبيوتر صفحة 34

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
متلازمة النفق الرسغيّ

لجعل هذا التدليك مريحاً أكثر، من المفيد استخدام مرهم تايغر بالم Tiger Balm (أو أيّ منتج قائم على الكافور يُباع بدون وصفة). وقد تمَّ تصميم هذه السلسلة من التمارين خصِّيصاً للمعصم، ومع ذلك يمكن تطبيقها على الكاحل بسهولة.



1 إذا كنت تستعمل مرهماً خاصاً للتدليك، ابدأ بفرك كمِّية وافرة منه على باطن المعصم وظهره. وإلاّ انتقل مباشرة إلى الخطوة الثانية.



2 دلِّك بتأنٍّ مفصل المعصم بكامله. ابدأ من باطن المعصم وارسم دوائر صغيرة بإبهامك على طول ثنية المعصم. استمرّ بهذه الحركة لمدَّة دقيقة على الأقلّ. بعد ذلك، ارسم دوائر صغيرة في المنطقة المحيطة بثنية المعصم، واستمرَّ على ذلك لمدَّة دقيقة على الأقلّ.

3 اقلب يدك، وأمسك جانب الخنصر بأصابعك، واستمرَّ برسم دوائر صغيرة بإبهامك لتدليك الجانب المقابل من المعصم. استمرَّ على ذلك لمدَّة دقيقة على الأقلّ.



4 اقلب يدك مرّة أخرى وأمسك المعصم بإحكام باليد الأخرى. اضغط برفق عدّة مرّات. سوف تؤدّي هذه الحركة إلى توفير المزيد من الحيّز في النفق الرسغي. أكمل التمرين بتدليك اليد (راجع الصفحة 28). كرّر الخطوات 1 – 4 على الجانب الآخر.

العلاج بواسطة نقطة التحفيز

الأهداف
تخفيف آلام وأوجاع الكاحلين والقدمين

عدد المرّات
عدّة مرّات في اليوم إلى أن يخفّ الألم

موانع الاستعمال
الحركة المحدودة في الوركين

انظر
تعب القدمين صفحة 80

يخفّف تحرير نقطة التحفيز الموجودة على قصبة الساق من آلام الكاحلين والقدمين.



1 اجلس على كرسيّ أو على الأرض. وحاول إيجاد نقطة التحفيز التي تقع على ظهر قصبة الساق، على مسافة الثلث تقريباً أسفل الركبة. قد يصعب تحديد مكان هذه النقطة لأن العضلات تكون عادةً ثخينة جداً في هذا الموقع. شدّ أصابع قدمك. سوف تشعر بنتوء عضلة على ظهر قصبة الساق. أبقِ أصابع يدك على تلك العضلة، ثمّ أرخِ أصابع قدمك وحرّك أصابع يدك نزولاً على قصبة الساق لحوالى ثلثي المسافة، وتحسّس أيّة منطقة مشدودة أو مؤلمة عند اللّمس.

2 الآن ضع كعب القدم المقابلة فوق هذه المنطقة. واستعمل الكعب لفرك المنطقة بقوّة. استمرّ بالحركة لمدّة دقيقة أو دقيقتين، ثمّ كرّر التمرين على الساق الأخرى. وأكمل العلاج بتدليك لطيف للقدمين (راجع الصفحة 14).

ألـم الـركـبـتـيـن

ينتج ألم الريكتين أحياناً عنِ التهاب المفاصل، أو التهاب الأوتـار، أو التهاب الجراب، أو نتيجة تأذّي الأربطة أو الغضروف، أو بسبب تقلّصات حادَّة في العضلات الرباعية الرؤوس. ومن المهمّ أن تفهم طبيعة ألم الركبتين المزمن لكي تعالجه العلاج المناسب. وإذا كنت تعاني من ألم في الركبتين بين الحين والآخر، فقد تنفعك بعض تقنيات التدليك الذاتي التالية. أمّا إذا كنت تعاني من ألم مزمن في الركبتين فإنّ استخدام واحدة أو أكثر من التقنيات يومياً سوف يكمّل بشكل ممتاز أيّ علاج آخر تخضع له.

العلاج بواسطة نقطة التحفيز

الأهداف
تخفيف ألم الركبتين، خصوصاً عندما يترافق مع توتّر في عضلات الفخذين

عدد المرّات
بشكل يومي

موانع الاستعمال
غير معروفة

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
تيبُّس الفخذين

غـالبـاً مـا ينـتـج ألـم الركـبـتيـن عن عقد ثـخينـة في العضلة الرباعية الرؤوس، التي تنجم عن الإفراط في ممارسة التمارين الرياضية والإجهاد المفرط. وإذا كنت تعاني من ألم الركبتين تحت عظم الركبة، جرِّب التقنية الأولى.

أمّا إذا كان الألم في ركبتك فوق مفصل الركبة بقليل فقد ترغب في تجربة نقطة التحفيز الثانية.



ضع إبهامك على أعلى فخذك تحت الأربية (المغبن) مباشرة. حرّك إبهامك إلى أن تجد منطقة متوتّرة أو «معقّدة». دلّك هذه المنطقة على شكل دوائر صغيرة بإبهاميك، أو استعمل ظهر معصمك. استمرّ بالتمرين لمدّة 3 إلى 5 دقائق.



ضع إبهامك وسط أعلى الفخذ، على مسافة متساوية من الأربية وأعلى الركبة. حرّك إبهامك إلى أن تجد منطقة متوتّرة أو «معقّدة». يجب أن تشعر بأنّها حسّاسة أو حتّى مؤلمة. دلّك هذه المنطقة على شكل دوائر صغيرة بإبهاميك، أو استعمل عقب يدك لمدّة 3 إلى 5 دقائق.



بعد ذلك، تحسّس الجزء الخارجي من فخذك ولاحظ ما إذا كانت هذه المنطقة متوتّرة أيضاً. إن كانت كذلك، خصّص بضع دقائق لتدليكها بواسطة أطراف أصابع يديك، بحيث تبدأ الحركة من أعلى الفخذ باتجاه مفصل الركبة.

العلاج بالضغط الإبريّ

الأهداف
تخفيف ألم الركبتين (مفيد خصوصاً لالتهاب المفاصل)

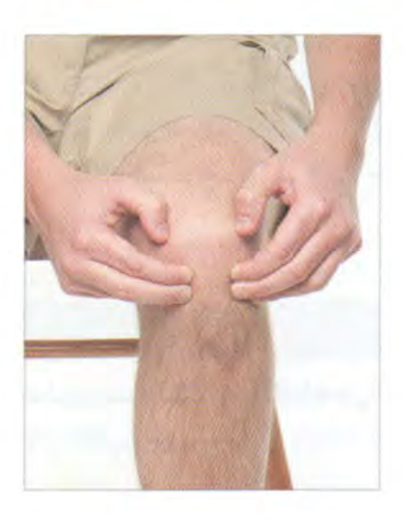
عدد المرّات
مرّتان إلى 3 مرّات في اليوم

موانع الاستعمال
إذا خضعت مؤخراً لجراحة في الركبة، استشر طبيبك

انظر
التهاب المفاصل صفحة 28، الإمساك صفحة 36، معزّزات الطاقة صفحة 40

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
الإمساك، مشاكل المعدة، التعب

سوف تتبيّن فائدة هذا التدليك خصوصاً إذا طبّقته بشكل يومي.





ابدأ أوّلاً بفرك الركبة بسرعة بواسطة راحتي يديك. دلك العضلات المحيطة بالركبة (انظر الصورة إلى اليمين). استمرّ بالتمرين لمدّة دقيقتين تقريباً.

حاول العثور على نقطة الضغط كسيان xiyan وهي نقطة «إضافية» لا رقم لها، توجد مباشرة تحت عظم الركبة على جانبي الوتر.

دلّك جانبي الوتر بإصبعي السبابة والوسطى من كلّ يد لمدّة دقيقة تقريباً (انظر الصورتين أعلاه والصورة إلى اليمين).

بعد ذلك، استعمل براجمك (مفاصل الأصابع) لفرك نقطة المعدة 36 الواقعة تحت عظم الركبة بعرض 4 أصابع تقريباً خارج عظم الظنبوب لمدّة دقيقة تقريباً.

العلاج بواسطة الرفلكسولوجيا

الأهداف
تخفيف ألم الركبتين

عدد المرّات
مرّة في اليوم، أو أكثر

موانع الاستعمال
غير معروفة

مفيد أيضاً في الحالات التالية
ألم الوركين والساقين



اخلع حذاءيك. واستخدم كعب قدمك اليسرى للضغط على ظاهر القدم اليمنى، كما هو مبيّن. استمرّ بالتمرين لمدّة دقيقتين تقريباً، ثمّ كرّره على الجانب الآخر.

وبشكل آخر، ضع القدم اليمنى فوق الفخذ اليسرى ونبّه أعلى قدمك اليمنى بأصابع اليد.

ألم أسفل الظهر

يمكن أن يعاني 90 بالمئة من الأشخاص من ألم في أسفل الظهر في وقت واحد. وثمّة أسباب عديدة ومتنوعة يمكن أن تؤدّي إلى ألم أسفل الظهر، منها وضعية الجلوس أو الوقوف السيّئة، وانزلاق الأقراص بين الفقرات، والإجهاد الذي يصيب العضلات أو الأربطة، والتهاب مفاصل الوركين، والإمساك المزمن، والتوتّر السابق للعادة الشهرية. ويرافق ألم الظهر أحياناً عرق النسا، وهو ألم يمتدّ نزولاً في الساق. وغالباً ما يتجاوب ألم الظهر بشكل جيّد مع التدليك المحترف و/أو العلاج الفيزيائي. ويمكن أن تكمِّل تقنيات التدليك الذاتي التالية العلاج المحترف.

العلاج بالتدليك الذاتي

الأهداف
تخفيف ألم الظهر

عدد المرَّات
عدّة مرات في اليوم

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
معزّزات الطاقة صفحة 40، التدليك الذاتي وفقاً لتقنية «دو-إن» صفحة 68

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
عرق النسا، شلل الأطراف السفليّة

تدليك بسيط يمكنك تطبيقه في مكان العمل أو المنزل، وأنت جالس على كرسيّ متين.



شكِّل قبضة في كلّ يد، وانحنِ قليلاً نحو الأمام. ضع براجمك (مفاصل الأصابع) على جانبي عمودك الفقري وافرك بسرعة صعوداً ونزولاً ومن جانب إلى آخر. استمرّ بالتمرين لمدّة دقيقة تقريباً.



بعد ذلك، ضع يديك على خصرك بحيث يكون الإبهامان موجّهين نحو الخلف واضغط على عضلات أسفل الظهر وعظم العجز. انحنِ إلى الخلف. انقل الإبهامين إلى منطقة أخرى ثمّ انحنِ إلى الخلف مرّة أخرى. استخدم التدليك الدائري لبضع ثوانٍ قبل نقل الإبهامين إلى رقعة أخرى. استمرّ بالضغط على ظهرك بهذه الطريقة لمدّة دقيقة إلى دقيقتين.





3 الآن اشبك يديك خلف ظهرك فيما الإبهامان مستقيمان ومتلاصقان. انقر بطرف الإبهام على عظم العجز. استمرَّ بالتمرين لمدّة دقيقة تقريباً.

قد ينتج ألم أسفل الظهر أيضاً عن عضلات العرقوب المشدودة جداً (العضلات الموجودة خلف الفخذ). وعند أشخاص كُثُر يمكن أن يتركّز التوتّر في عضلات العرقوب أو في الرقبة والكتفين كما يحصل عند أشخاص آخرين. ويفيد تدليك عضلات العرقوب وتمديدها في تخفيف وجع أسفل الظهر.

1 استعمل ظهر يديك للتربيت بقوّة على باطن فخذيك. وقد تشعر بالراحة أكثر عند الضغط بقوّة. ربِّت لمدّة دقيقة تقريباً.

2 بعد ذلك، اعجن باطن الفخذ بواسطة يديك. استمرَّ بالتمرين لمدّة دقيقة تقريباً. كرِّر الخطوتين 1 و2 على الساق الثانية.

3 بعد الانتهاء من تدليك باطن الساقين، مدّهما أمامك، ثمّ ضع يديك على عظمي الظنبوب أو الكاحلين وانحنِ إلى الأمام برفق. إذا شعرت بالتمدّد في أسفل ظهرك، حاول ثني قدميك. يجب أن تشعر بالتمدّد في باطن ساقيك.

المعالجة بالضغط الإبري

الأهداف
تخفيف ألم الظهر

عدد المرَّات
عدَّة مرات في اليوم

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
الانزعاج الحيضي صفحة 60

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
عرق النسا، شلل الطرفين السفليين

تقع أهم نقاط الضغط الخاصّة بمعالجة ألم أسفل الظهر في الساق والكاحل. ومن السهل الوصول إلى هذه النقاط التي تساهم معالجتها في تخفيف الأعراض الثانوية.



في البداية حاول أن تعثر على نقطة المثانة 40 على ساقك اليسرى، التي تقع في وسط باطن الركبة (انظر الصورة أعلاه). قد تشعر بأنّها مشدودة جداً. استعمل إبهاميك لتدليك هذه النقطة برفق لمدّة دقيقة أو دقيقتين.



بعد ذلك، ضع قدمك اليسرى على فخذك الأيمن وحاول أن تجد نقطة المثانة 60، بين عقب أخيل وعظم الكاحل الخارجي. دلّك النقطة لمدّة دقيقة إلى دقيقتين بإبهامك. كرّر التمرين على الساق اليمنى.

العلاج بالرفلكسولوجيا

الأهداف
تخفيف ألم الظهر

عدد المرَّات
عدَّة مرات في اليوم

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
الانزعاج الحيضي صفحة 60

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
عرق النسا، شلل الطرفين السفليين

يضمّ القسم الداخلي للقدم بين الكعب والإصبع الأكبر عدّة نقاط منعكسات ترتبط بالعمود الفقري. وقد يكون من المفيد تدليك كامل هذه المنطقة أسفل الظهر.



إذا كان وركك أو ظهرك متيبِّساً جداً بحيث تعجز عن وضع قدمك فوق فخذك المقابل، جرّب نقاط المنعكسات الموجودة على يديك، كما هو مبيّن في الصفحة 59.



أمسك باطن قدمك اليسرى بيديك. افتل باطن القدم وافركه. ثمَ سَيِّر إبهامك الأيمن (راجع الصفحة 21) داخل القوس الممتدّ من الكعب إلى الإصبع. استمرّ بالتمرين لمدّة دقيقة إلى دقيقتين.



بعد ذلك، استعمل إبهامك الأيمن لتسييره في النصف السفلي لقوس القدم. استمرّ بالتمرين لمدّة دقيقة إلى دقيقتين، ثمّ كرّره على القدم اليمنى.

العلاج برفلكسولوجيا اليدين

الأهداف
تخفيف ألم الظهر

عدد المرّات
عدّة مرّات في اليوم

موانع الاستعمال
غير معروفة

مفيد أيضاً في الحالات التالية
عرق النسا

إذا كان وركك أو ظهرك متيبِّساً جداً بحيث تعجز عن وضع قدمك فوق فخذك المقابل لتدليك قدميك، جرِّب نقاط المنعكسات الموجودة في يديك، كما هو مبيَّن أدناه.

سيِّر إبهامك (راجع الصفحة 21) فوق منطقة المنعكس، كما هو مبيَّن هنا. استمرّ بالتمرين لمدّة دقيقتين تقريباً. كرِّر التمرين عدّة مرّات في اليوم.

الانزعاج الحيضي

ينتج الانزعاج السابق أو اللاحق للحيض أو الملازم له عن عدّة عوامل، مثل توتّر عضلات أسفل الظهر و/أو توتّر عضلات الحوض واختلال التوازن الهرموني وقلّة التمارين الرياضيّة وفقر الدم والإمساك. ومن المهمّ أن تستشيري طبيبك لفهم الأسباب الكامنة وراء أعراضك المرتبطة بالحيض والحصول على العلاج الملائم. وقد تساعدك تقنيات التدليك الذاتي البسيطة هذه في تخفيف الانزعاج.

المعالجة بالتدليك الذاتي

الأهداف
تخفيف وجع أسفل الظهر والتوتّر الحوضي اللذين يسبّبان الانزعاج الحيضي

عدد المرّات
مرّة أو مرّتان في اليوم

موانع الاستعمال
غير معروفة

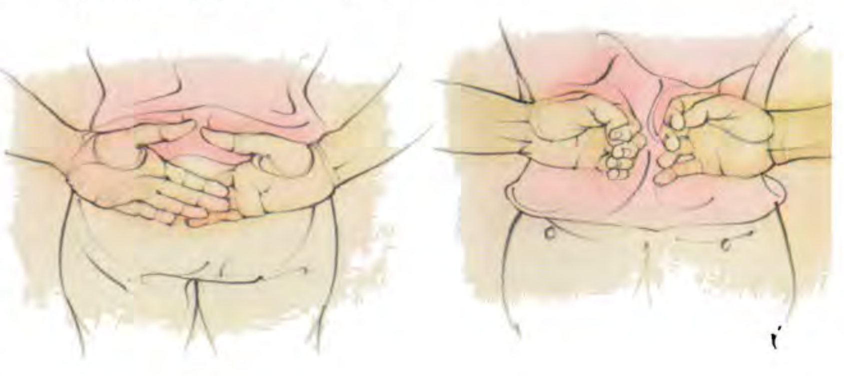
انظر
ألم أسفل الظهر صفحة 56

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
ألم أسفل الظهر، عرق النسا



1 استلقي على ظهرك على سجّادة على الأرض أو على سطح مبطّن. ارفعي ركبتيك وابسطي قدميك على الأرض، ثم ارفعي وركيك وأدخلي قبضتيك تحت أسفل ظهرك، بحيث تكون البراجم (مفاصل الأصابع) موجّهة نحو الأعلى، على جانبي العمود الفقري. هزّي وركيك برفق من جانب إلى آخر، بشكل يسمح بتدليك عضلات الظهر. (يمكنك تجربة هذه التقنية أيضاً بواسطة كرات التنس. ضعي كُرَتَيْن في جورب واربطي أعلاه ثمّ ضعيه تحت ظهرك. هزّي وركيك من جانب إلى آخر.

2 بعد ذلك، ارفعي وركيك وابسطي راحتيك على الأرض. زلّقي يديك نزولاً نحو عظم العجز (أسفل الظهر). أنزلي وركيك إلى يديك. استمري بالهزّ من جانب إلى آخر وعلى شكل دوائر، لتدليك عظم العجز.



العلاج بالضغط الإبريّ

تُعرف نقطة الضغط هذه بتأثيراتها المفيدة على شتّى أنواع الانزعاج الحيضي. استعمليها عدّة مرات في اليوم خلال الأسبوع السابق للحيض، وفي الأيّام الأولى للعادة الشهرية عندما تشعرين بالانزعاج.

الأهداف
تخفيف الانزعاج الحيضي

عدد المرّات
مرّتان إلى 3 مرات في اليوم، ابتداء من الأسبوع السابق للعادة الشهرية

موانع الاستعمال
لا تستعملي نقطة الضغط هذه لتخفيف الانزعاج خلال آخر أسبوعين من الحمل لأنّها قد تحرّض المخاض

انظر
ألم أسفل الظهر صفحة 56

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
احتباس الماء، ألم الأعضاء التناسلية، انزعاج المعدة



ضعي قدمك اليسرى فوق فخذك الأيمن وابحثي عن نقطة الطحال 6، الواقعة على مسافة تعادل عرض 4 أصابع فوق أعلى عظم الكاحل الداخلي، داخل عظم الظنبوب. سوف تشعرين على الأرجح بأنّها مؤلمة بعض الشيء. دلكيها على شكل دوائر صغيرة لمدّة دقيقة تقريباً. كرّري التمرين على الساق الأخرى.

العلاج برفلكسولوجيا اليدين

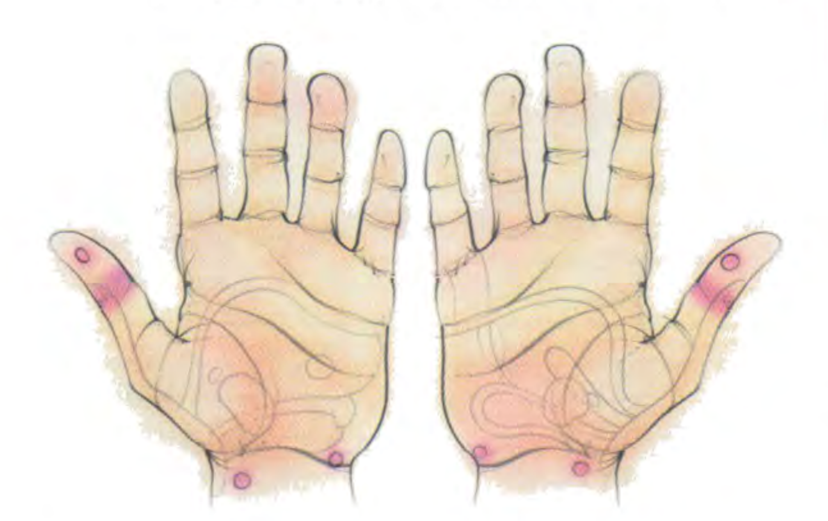
يمكنك استعمال هذه التقنية السهلة في أيّ وقت وأيّ مكان.

الأهداف
تخفيف الانزعاج الحيضي

عدد المرّات
عدّة مرات في اليوم

موانع الاستعمال
غير معروفة

مفيد أيضاً في الحالات التالية
الدماغ والغدّة النخامية



استعملي تقنيّة القَرْص (راجعي الصفحة 21) على البرجم (مفصل الإصبع) الأوّل في كلّ إبهام، كما هو مبيّن إلى اليسار. حفّزي ثنية البرجم لمدّة دقيقة تقريباً.

صفاء الذهن

إذا كانت الرقبة متيبِّسة ومتوتِّرة، فإن تدفُّق الدم إلى الدماغ يصبح قليلاً ومحصوراً، الأمر الذي يؤدِّي إلى إرهاق ذهنيّ. ولسوء الحظ يتَّخذ عدد كبير من الناس وضعيَّات خاطئة خلال ممارسة الأنشطة الذهنيَّة التي تتطلَّب التركيز، مثل الجلوس بتراخٍ أو دون سند ملائم لأسفل الظهر لساعات طويلة أمام الكمبيوتر ما يساهم في زيادة توتُّر الرقبة والكتفين وقفا الرأس. ويمكن أن يساعد تدليك الكتفين وتصحيح الوضعية في تجنُّب الإرهاق والتشوُّش الذهنيين. حاول تجربة تقنيَّات المساعدة الذاتية التالية.

العلاج بالتدليك الذاتي

الأهداف
تعزيز الصفاء الذهني

عدد المرَّات
مرَّتان في اليوم على الأقلّ، خلال الاستراحات من العمل

موانع الاستعمال
للإصابات البالغة في الرقبة مثل المَضع whiplash، عليك مراجعة طبيبك أوّلاً

انظر
الصداع صفحة 46، توتُّر الرقبة والكتفين صفحة 66

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
تيبُّس الرقبة والكتفين، الصداع الناتج عن التوتر

نصيحة حول العلاج بالعطور
امزج بضع قطرات من عصير الكريب فروت أو زيت النعنع أو إكليل الجبل مع زيت حامل وافركها بيديك قبل البدء بهذا التدليك. والمعروف عن هذه الزيوت الأساسية قدرتها على **تعزيز صفاء الذهن**.

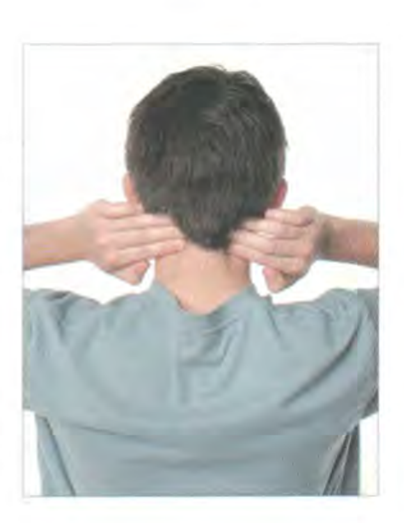
يتطلَّب هذا التمرين البسيط 5 دقائق فقط، وهو يوفِّر قدراً هائلاً من الراحة.



استلقِ على الأرض أو اجلس على كرسي. وبأطراف أصابعك، دلِّك صدغيك على شكل دوائر صغيرة بطيئة. استمرَّ بالتمرين لمدَّة دقيقة تقريباً. غيِّر اتِّجاه الدوائر واستمرَّ بالتدليك لمدَّة دقيقة أخرى.



بعد ذلك، اشبك يديك خلف رقبتك. اضغط براحتيك ثمَّ زلِّقهما نحو بعضهما البعض. كرِّر هذه الحركة بدءاً من أسفل الجمجمة نزولاً إلى الكتفين. استمرَّ بهذه الحركة لحوالى دقيقة.



الآن استعمل أطراف أصابعك لتدليك عضلات الرقبة على جانبي العمود الفقريّ باستخدام تقنيّة الفرك الدائريّ من قاعدة الجمجمة نزولاً إلى الكتفين. دلك المنطقة لمدّة دقيقة إلى دقيقتين.

ضع يدك اليسرى على كتفك الأيمن. واسند مرفقك الأيسر بيدك اليمنى. اعجن المنطقة وطبّق عليها تقنيّة الفرك الدائري لمدّة دقيقتين. وركّز بشكل خاص على العقد.



العلاج بالضغط الإبريّ

الأهداف
تعزيز الصفاء الذهني

عدد المرّات
عدّة مرّات في اليوم

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
إجهاد العينين صفحة 42، الصداع صفحة 42

مفيد أيضاً في الحالات التالية
صداع التوتّر، ضعف الذاكرة، الألم الذي يحدّ من التركيز، الدوار، أعراض الزكام بما فيها احتقان الجيوب الأنفية وتورّم العينين

يوحي تعبير «بوّابات الوعي» وهو اسم نقطة الضغط هذه بالميّزة الشفائية التي تتمتّع بها هذه النقطة، التي لها عدّة استعمالات، يرتبط عدد كبير منها بعمل الدماغ.



اجلس على كرسيّ ذي ظهر مستقيم. ضع إبهاميك خلف أذنيك وتحت جمجمتك مباشرةً على كلّ جانب. أرخِ رأسك على يديك، ثمّ زلّق إبهاميك باتّجاه قفا رأسك. وتوقف قبل وصولك إلى حزام العضلات – وبهذا تكون قد وصلت إلى نقطة الضغط. وفي هذا الوضع، يكون إبهاماك متباعدين من 5 – 7.5 سم. دلك المنطقة لدقيقة تقريباً. يمكنك أيضاً تطبيق هذا التدليك وأنت مستلقٍ على ظهرك.

العلاج بالرفلكسولوجيا

الأهداف
تحسين الصفاء الذهني

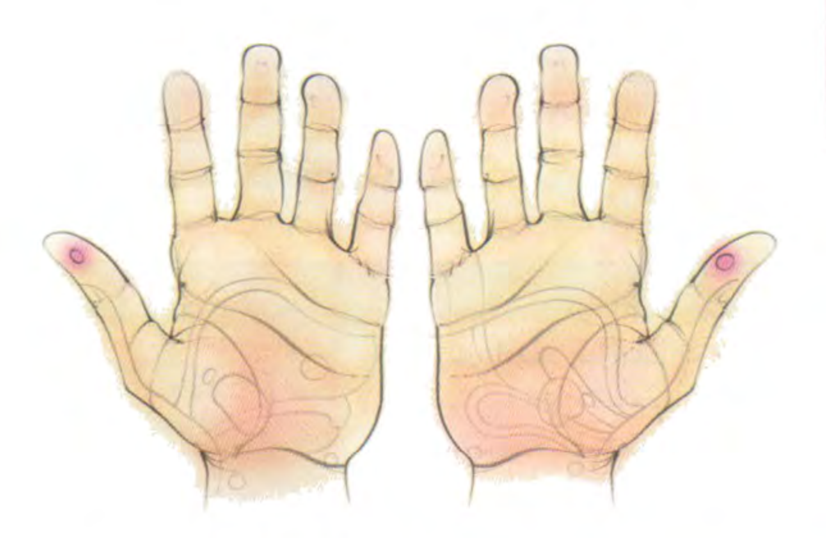
عدد المرّات
عدّة مرات في اليوم

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
الصداع صفحة 46

مفيد أيضاً في الحالات التالية
الدوار والإغماء والحمّى

يمكن أن يساعد تنبيه منطقة منعكس الدماغ في تبديد الإرهاق الذهني. وهذه التقنية رائعة لأنّ بإمكانك تطبيقها خلال اجتماع عمل أو على متن طائرة أو في أيّ مكان عندما تحتاج إلى دفعة منشّطة.





استعمل تقنيّة القَرْص والدوران حول نقطة (راجع الصفحتين 20–21) بواسطة بنانة الإبهام لمدّة دقيقتين تقريباً. كرّر التمرين على اليد الأخرى.

تشـــنُّج الـعـضـلات

تُصاب العضلات بالتشنُّج نتيجة الاستخدام المفرط، وهو ما يحصل عادة مع الرياضيين. ويُساهم تدليك العضلة المتشنِّجة وتمديد المنطقة في إزالة التشنُّج. وأحياناً يعود سبب تشنُّج العضلات إلى اختلال توازن الأملاح المعدنية في النظام الغذائي. فإذا كنت تعاني من تشنُّج متكرر للعضلات، راجع طبيبك. وفيما يلي بعض تقنيات التدليك الذاتي التي يمكن أن تساعدك على معالجة انقباضات العضلات التي تحصل بين الحين والآخر.

العلاج بالضغط الإبريّ

الأهداف
التخفيف من تشنُّج العضلات

عدد المرَّات
إعادة التمرين كلّما حدث تشنُّج

موانع الاستعمال
غير معروفة

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
الصداع، الحساسيّة، التهاب **المفاصل**، إجهاد العين

يُنصح باستعمال نقطة ضغط الكبد 3 لمعالجة تشنُّج العضلات بشكل عامّ، وخصوصاً تشنُّجات عضلات القدمين.

ضع قدمك اليسرى على فخذك الأيمن. وبواسطة إصبعي السبابة والوسطى لليد اليمنى، دلِّك نقطة التقاء عظمي إصبعي القدم الكبير والثاني لمدّة دقيقة تقريباً. سوف تشعر بإحساس غريب عندما تعثر على النقطة المذكورة. كرِّر التمرين على قدمك اليمنى.



علاج تشنّجات الساقين بالضغط الإبري

الأهداف
تخفيف الانقباض في عضلة الربلة

عدد المرَّات
إعادة التمرين كلّما عاودك الانقباض

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
ألم أسفل الظهر صفحة 56

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
ألم أسفل الظهر، عرق **النسا**

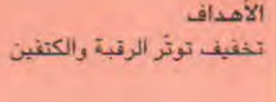
يمكن أن يساهم تدليك نقطة ضغط المثانة 57 في تخفيف تشنُّج عضلة الربلة (بطَّة الرجل). وحتّى لو كان الانقباض في ساق واحدة، فمن الجيِّد تدليك النقطة في جانبي الجسم.

لإيجاد نقطة المثانة 57، زلِّق إبهامك نزولاً في وسط عضلة الربلة، إلى أن تصل إلى أسفل العضلة، حيث توجد النقطة. وإذا كانت ربلتك متشنِّجة، سوف يسهل تحسّسها. استعمل إبهامك لتدليك النقطة إلى أن يزول التشنّج. كرِّر التمرين على الربلة الثانية.



توتّر الرقبة والكتفين

لسوء الحظّ، يعتبر توتّر الرقبة والكتفين بالنسبة لمعظم الناس من أعراض الحياة المعاصرة. وخلال السنوات العشر التي عملت خلالها كمعالجة بالتدليك، كان زبائني يشتكون من وقت لآخر (وربّما في كلّ زيارة) من ألم الكتفين و/أو تيبُّس الرقبة. وغالباً ما كان السبب يعود إلى الوضعيّة اليومية – في العمل على المكتب والطباعة على الكمبيوتر والاسترخاء أمام التلفاز وقيادة السيارة. وبالإضافة إلى الوضعية السيّئة، قد يساهم عسر الهضم أيضاً في المشكلة. وهناك خطّا زوال مهمّان يعبران منطقة الرقبة والكتفين، هما خطّا المثانة والمعى الدقيق. ويساعد إدخال تعديلات على النظام الغذائي والحدّ من تناول الأطعمة الدسمة والملح والأكل ببطء وبمزاج مسترخٍ في التخفيف من توتّر الرقبة والكتفين.



الأهداف
تخفيف توتّر الرقبة والكتفين

علاج سريع يمكنك تطبيقه بسهولة خلال الجلوس قبالة مكتبك.







عدد المرّات
مرّة أو مرّتان في اليوم للحالات المزمنة، وأكثر للحالات الحادّة

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
الصداع **صفحة 46**

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
الصداع الناتج عن التوتر

شكّل قبضة بيدك اليمنى، لكن أبقِ القبضة رخوة عند المعصم. اسند مرفقك الأيمن بيدك اليسرى إذا دعت الحاجة. أمِل رأسك قليلاً نحو اليمين وربّت بقبضتك (بالقوّة التي تريدها) على حزام العضلات القاسي الممتدّ في أعلى الكتف وصولاً إلى الرقبة. استمرّ بالتمرين لمدّة دقيقة تقريباً، ثمّ كرّره على الجانب الآخر.

اضغط على المنطقة نفسها الواقعة فوق كتفك بيدك اليمنى. زلّق يدك من الكتف صعوداً نحو الرقبة واضغط على عضلات الرقبة لمدّة دقيقة تقريباً. كرّر التمرين على الجانب الآخر.

استعمل أطراف أصابعك لتدليك عضلات الرقبة على جانبي العمود الفقري، بحركات دائرية صغيرة، من قاعدة الجمجمة نزولاً نحو الكتفين. دلّك المنطقة لمدّة دقيقة إلى دقيقتين.

العلاج بالرفلكسولوجيا

الأهداف
تخفيف توتّر الرقبة والكتفين

عدد المرّات
عدّة مرّات في اليوم

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
الإجهاد صفحة 74

مفيد أيضاً في الحالات التالية
التوتر الشامل، القرحة، مصع الرقبة whiplash، الصداع، الإغماء

لا تسبِّب لك هذه التقنية البسيطة أي تعب أو إرهاق. وإذا كنت تشعر بتعب شديد أو ألم يمنعك من تدليك رقبتك وكتفيك، جرِّب تدليك نطاق المنعكسات الموجود في يديك.



اقرص المنطقة الموجودة بين الأصابع، ثمّ سيِّر إبهامك نزولاً من طرف الإبهام إلى الراحة. استمرّ بالتمرين لمدّة دقيقتين تقريباً. ثمّ كرِّر التمرين على اليد الثانية.

العلاج بواسطة نقاط التحفيز

الأهداف
تخفيف توتّر الرقبة والكتفين

عدد المرّات
مرّتان في اليوم، أو أكثر

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
الصداع صفحة 46

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
الصداع، ألم الفك

يعاني جميع الناس تقريباً في بعض الأحيان من توتّر في نقطتي تحفيز العضلة المعيّنية المنحرفة (عضلة كبيرة تمتد من مؤخّر العنق إلى الكتف). وقد تسبِّب هاتان النقطتان قدراً هائلاً من التوتّر في أعلى الكتف والرقبة وبين عظم لوح الكتف والعمود الفقري. ويساهم بعض التدليك الذاتي البسيط في تخفيف التوتّر. كذلك يفيد العلاج بواسطة نقاط التحفيز إذا تمَّ تكراره يومياً لمدّة أسبوع أو أكثر.



اعثر على اللفافة العضليّة الثخينة الموجودة فوق الكتف المقابلة. حرّك أصابعك في هذه المنطقة إلى أن تجد البقعة المؤلمة – فتكون هي نقطة التحفيز. وعادة لا تكون النقطة عميقة جداً وقد تشعر بثخانتها كثخانة قلم رصاص تحت أصابعك. دلك هذه النقطة بأطراف أصابعك لمدّة دقيقتين تقريباً. ثمّ كرِّر التمرين على الجانب الآخر.

بعد ذلك، استلقِ على الأرض بعد وضع كرة مضرب تحت ظهرك بين عظم لوح الكتف والعمود الفقري. دحرج الكرة على عظم لوح الكتف إلى أن تعثر على المنطقة الأكثر إيلاماً. دلك هذه المنطقة بدحرجة الكرة صعوداً ونزولاً وإلى الأمام والخلف لمدّة دقيقتين تقريباً. كرِّر التمرين على الجانب الآخر.

تعب الحَمْل

يمكن أن يساعد التدليك الذاتي في معالجة أنواع عديدة من التعب والانزعاج المرتبطين بالحمل، مثل الغثيان وحرقة رأس المعدة ووجع القدمين وألم الظهر. ومن المفيد لك دائماً أن تخضعي لجلسة تدليك من قبل شخص محترف أو أن تطلبي من زوجك أن يدلّكك عندما تشعرين بضغوط الحمل. ومع ذلك، يمكن أن توفّر لك تقنيات المساعدة الذاتية التالية الراحة لك.

العلاج بالتدليك العطري

الأهداف
تخفيف ألم القدمين والإرهاق والتوعك الشامل والحساسية العاطفية

عدد المرّات
مرّة في اليوم، عموماً في المساء

اختاري زيتاً أساسياً مثل زيت الخزامى أو زيت الأوكالبتوس أو زيت زهر البرتقال أو الورد لمزجه مع بضع ملاعق كبيرة من الزيت النباتي الصافي، مثل زيت السمسم أو زيت اللوز أو زيت دوّار الشمس. ويشكل زيت الخزامى الأساسي خياراً جيّداً بفضل ميزاته المحفّزة للاسترخاء والمسكّنة للألم. قد ترغبين في تجربة زيت الأوكالبتوس أو زهر البرتقال إذا شعرت بالحاجة إلى منشّط، أو زيت الورد إذا شعرت بالإحباط.







موانع الاستعمال
احرصي على عدم تخصيص وقت طويل لإصبع القدم الصغير أو المنطقة الواقعة فوق عظم الكاحل الداخلي قرب الرضفة (عظم الظنبوب)، لأنّ النقطتين المذكورتين قد تحفزان المخاض. كذلك تجنّبي زيت الورد خلال الأشهر الأربعة الأولى من الحمل.

انظري
تعب القدمين صفحة 80

1 بعد نقع القدمين في الماء الساخن لبضع دقائق، جفّفيهما واجلسي على كرسي مريح، ثمّ ضعي منشفة على فخذك وضعي القدم المقابلة فوق المنشفة. استعملي مقدار ملعقة صغيرة من مزيج الزيت وابدأي بفركه على مشط القدم بتمسيدات بطيئة طويلة بواسطة الإبهام.

2 ركّزي خصوصاً على الجزء الداخلي من الكعب الواقع تحت عظم الكاحل وإلى جانبه. واحرصي على تدليك كلّ الأصابع.

3 دلّكي أعلى القدم بواسطة أصابعك. ومسّدي ما بين العظام. استمرّي بالتمرين لمدّة 5 دقائق تقريباً على كلّ قدم. وبعد الانتهاء، اسندي قدميك (مع الحرص على إبقائهما دافئتين) واسترخي.

العلاج بالضغط الإبري

الأهداف
تخفيف الغثيان

عدد المرّات
يمكنك استعمالها كلّما شعرت بالغثيان

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظري
احتقان وألم الجيوب الأنفية صفحة 70

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
الأرق، خفقان القلب، نوبات الصرع، دوار الحركة

المعروف عن نقطة الضغط هذه قدرتها على التحكّم بالغثيان والتقيؤ، ويمكن استعمالها بأمان خلال كلّ مراحل الحمل. وهي مثالية أيضاً للسيطرة على غثيان السفر.



1 اعثري أوّلاً على نقطة التامور 6، الواقعة على مسافة تعادل عرض إصبعين ونصف فوق ثنية المعصم، بين الأوتار في وسط الساعد. اضغطي على النقطة عميقاً بواسطة إبهامك واستمرّي بالضغط بقوّة على مدى 5 إلى 10 أنفاس طويلة وبطيئة. كرّري التمرين على الجانب الآخر. استمرّي بتطبيق التمرين على الجانبين تباعاً إلى أن يزول الغثيان.

علاج الحرقة بالتدليك الذاتي

الأهداف
تخفيف الحرقة

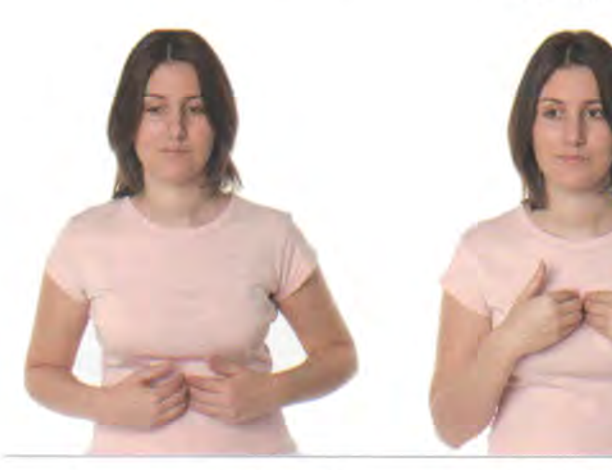
عدد المرّات
كلّما ظهرت الحرقة. استعمليها بحذر عند نهاية الحمل

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
صفاء الذهن صفحة 62، الإجهاد صفحة 74

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
صفاء الذهن

تعطي هذه التقنية، التي يمكن ممارستها فوق الثياب، أفضل النتائج إذا ما ترافقت مع علاجات طبيعية أخرى مثل تناول مكمّلات الكلسيوم أو الأنزيمات الهضمية.



1 استعملي أطراف أصابعك للتمسيد نزولاً على عظم الصدر. ابدأي من العقدة في عظم الرقبة وزلّقي أصابعك نزولاً إلى بطنك. كرّري التمرين لمدّة دقيقة.

2 بعد ذلك، استخدمي حركة التمسيد نفسها وزلّقي أصابعك نزولاً نحو أعلى البطن. حاولي أن تضغطي بشكل خفيف إذا كنت في الأشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل.

احتقان وألم الجيوب الأنفية

قد تُصاب الجيوب الأنفية بالتهيُّج من جرَّاء الحساسية أو نزلات البرد (الزكام) أو الإنفلونزا. وقد تشير مشاكل الجيوب الأنفية الحادّة والمزمنة إلى حالة أكثر خطورة تحتاج إلى التقييم والعلاج من قبل الطبيب. ويمكن أن يكون التدليك الذاتي مكمّلاً مثالياً للعلاجات الأخرى.

العلاج بالضغط الإبري

الأهداف
تخفيف احتقان وألم الجيوب الأنفية

عدد المرّات
عدّة مرّات في اليوم

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
إجهاد العينين صفحة 42، **توتّر الرقبة والكتفين** صفحة 66

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
نقطة المعدة 3 – تهيُّج العينين، الصداع الناتج عن احتقان الجيوب الأنفية، ألم الوجه
نقطة المثانة 10 – الصداع، تيبُّس الرقبة

يمكن أن تساهم نقطتا الضغط المذكورتان في فتح الجيوب الأنفية المسدودة، وبإمكاننا تدليكهما في أيّ وقت وأيّ مكان.



اعثر على نقطة المعدة 3 بوضع سبابتيك تحت عظمي الخدّين والضغط صعوداً على العظم. افرك أصابعك نحو الأمام والخلف على طول حافّة العظم إلى أن تشعر بوجود انخفاض خفيف فيه – يكون هو نقطة الضغط. ومن المرجّح أن تكون مؤلمة – وخصوصاً على الجانب الأكثر احتقاناً.

اضغط على النقطة بشدّة وباستمرار على الجانبين وخذ 10 أنفاس عميقة.



بعد ذلك، اعثر على نقطة المثانة 10 بالضغط بإبهاميك على العضلات الواقعة على جانبي العمود الفقري عند قاعدة الجمجمة. تقع نقطة الضغط هذه فوق حزام العضلات مباشرةً. أمِل رأسك نحو الأمام قليلاً وابدأ بتدليك المنطقة وأنت ترسم بواسطة إبهاميك دوائر بشكلٍ بطيء وعميق. وحتّى لو لم تركّز على نقطة الضغط تحديداً، سوف يريحك التدليك ويساعدك في تخفيف احتقان الجيوب الأنفية. دلّك النقطة لمدّة دقيقتين تقريباً.

العلاج بواسطة الرفلكسولوجيا

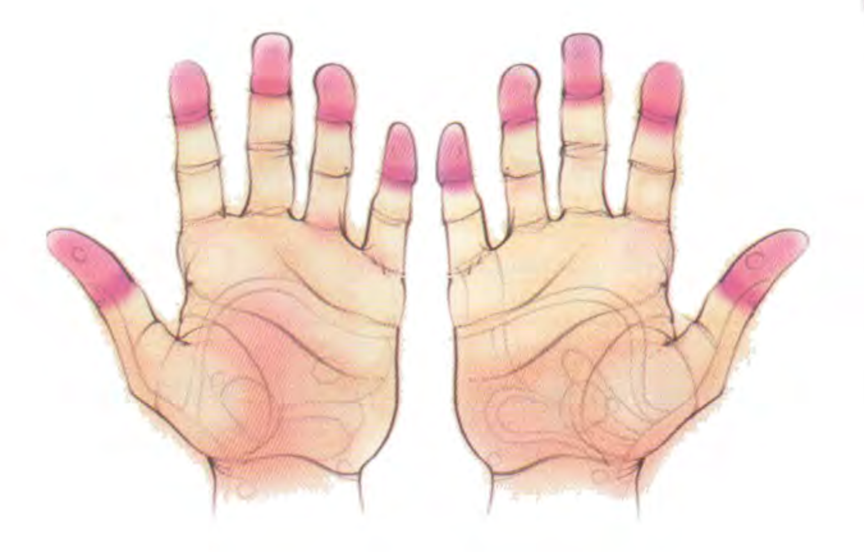
الأهداف
تخفيف احتقان وألم الجيوب الأنفية

عدد المرَّات
مرّتان في اليوم

موانع الاستعمال
غير معروفة

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
ألم الوجه

يساهم تدليك نطاقات المنعكسات الموجودة في اليدين والقدمين في تهدئة وتسكين الجيوب الأنفية. تذكر أنّ القدمين تشكّلان عموماً منطقة علاج أكثر فعالية، لكن إذا كنت في ظرف يجعلك عاجزاً عن تدليك قدميك بسهولة، فسوف تشكّل اليدان بديلاً ممتازاً.



استعمل تقنية القَرْص والدوران حول نقطة (راجع الصفحتين 20–21) على نُطق المنعكسات الموجودة في يديك، كما هو مبيَّن هنا. كرِّر التمرين على كلّ أصبع لمدّة دقيقة تقريباً.



تقع نُطق منعكسات الجيوب الأنفية في القدمين في الأماكن المتناظرة (الصورة إلى اليسار). كرِّر تقنية القَرْص والدوران على القدمين.

الأرق

يواجه جميع الناس تقريباً صعوبة في النوم أحياناً. ويمكن أن تتراوح الأسباب بين الإفراط باحتساء القهوة خلال النهار والقلق وعدم ممارسة التمارين الرياضيَّة بالقدر الكافي. ومن الأسباب الأخرى التي يمكن أن تسبِّب الأرق بين الحين والآخر، فارق التوقيت والتأثيرات الجانبية للأدوية وألم الظهر. إذا كنت تعاني من أرق مزمن، فمن الضروري أن تراجع طبيبك لكي يعطيك العلاج الملائم. أمّا إذا كنت تعاني من نوبات أرق متباعدة، فقد يساعدك التدليك الذاتيّ على الاسترخاء ونيل قسط جيِّد من الراحة خلال الليل. وفيما يلي بعض التقنيات التي قد تنفعك.

العلاج بالضغط الإبري

الأهداف
معالجة الأرق

عدد المرَّات
عند الحاجة

موانع الاستعمال
غير معروفة

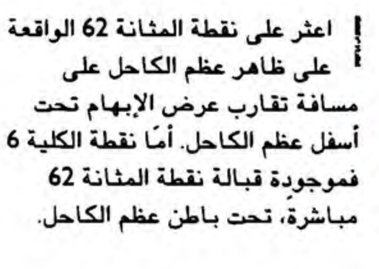
انظر
إجهاد العينين صفحة 42، الانزعاج الحيضي صفحة 62

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
نقطة المثانة 62 – إجهاد العينين، نوبات الصرع خلال الليل
نقطة الكلية 6 – الحيض غير المنتظم، تدلّي الرحم

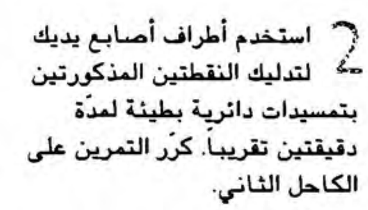
يمكنك تطبيق هذا العلاج في السرير مباشرةً قبل النوم، أو إذا استيقظت في منتصف الليل وعجزت عن النوم من جديد.



1 اعثر على نقطة المثانة 62 الواقعة على ظاهر عظم الكاحل على مسافة تقارب عرض الإبهام تحت أسفل عظم الكاحل. أمّا نقطة الكلية 6 فموجودة قبالة نقطة المثانة 62 مباشرةً، تحت باطن عظم الكاحل.



2 استخدم أطراف أصابع يديك لتدليك النقطتين المذكورتين بتمسيدات دائرية بطيئة لمدَّة دقيقتين تقريباً. كرِّر التمرين على الكاحل الثاني.



3 إذا كنت مستلقياً على السرير ولا ترغب في الجلوس، حاول استعمال كعب القدم المقابلة لتدليك المنطقة الواقعة تحت باطن عظم الكاحل. استمرَّ بالتدليك لمدَّة دقيقتين تقريباً على كلّ جانب ثم استرخِ بعد ذلك. كرِّر التمرين إذا دعت الحاجة.





العلاج بواسطة الرفلكسولوجيا

الأهداف
ترخية الجسم والعقل بهدف الاستغراق في النوم

عدد المرَّات
تكرير التمرين إلى أن تغفو

موانع الاستعمال
غير معروفة

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
مشاكل الجيوب الأنفية، الصداع، مشاكل مستويات السكر في الدم

تعتبر نطاقات المنعكسات الموجودة في كلتا يديك مفيدة في تخفيف الأرق – ويمكنك معالجة نفسك وأنت مستلقٍ.



طبِّق تقنية القَرْص والدوران (راجع الصفحتين 20–21) على نُطُق المنعكسات في اليدين كما هو مبيّن هنا. كرِّر التمرين على كلّ إصبع لمدّة دقيقة تقريباً.

العلاج بواسطة التأمّل

الأهداف
معالجة الأرق

عدد المرَّات
يومياً

موانع الاستعمال
غير معروفة

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
القلق العام، التوتّر

حاول أن تُطبِّق هذا التأمّل البسيط حتى تنام بشكل مريح خلال الليل.

1. استلقِ بطريقة مريحة، على ظهرك أو جنبك.
2. أطبق عينيك وتنفّس بعمق من أنفك. ركّز على النفَس الذي يدخل من أنفك ويخرج منه ببطء.
3. الآن فكِّر في قدميك. وخلال الشهيق، قل في نفسك: «قدماي ثقيلتان». وخلال الزفير قل في نفسك: «قدماي مسترخيتان». كرِّر هذه الجملة مع التنفّس 3 مرّات. وسوف تشعر بسريان الدفء والاسترخاء في قدميك.
4. بعد ذلك فكِّر في كاحليك. وخلال الشهيق، قل في نفسك: «كاحلاي ثقيلان». وخلال الزفير قل في نفسك: «كاحلاي مسترخيان». وسوف تشعر بالدفء والاسترخاء يمتدّان من قدميك إلى كاحليك. كرِّر التمرين 3 مرّات.
5. استمرّ بهذا التأمّل على كلّ جزء من جسمك. وإذا لم تتمكن من النوم عند الوصول إلى الرأس، كرِّر العملية من جديد.

الإجهـــاد

في هذا العالم السريع الوتيرة، من الصعب أن تجد شخصاً لا يعاني من الإجهاد من حين إلى آخر. ويعتبر التنفس والتدليك من أفضل التقنيَّات التي يمكن أن تطبِّقها على نفسك عندما تعاني من الإجهاد. وفي الواقع، يُعدّ تخفيف الإجهاد من أكثر منافع التدليك شيوعاً. ومع أن تلقّي التدليك من قبل شخص محترف يُعَدّ عملاً رائعاً، فقد ينفعك التدليك الذاتي أيضاً. جرّب إحدى التقنيات التالية لتحديد التقنية التي تفيدك أكثر من غيرها.

العلاج بتدليك الرأس على الطريقة الهندية

الأهداف
تخفيف الكرب والتوتّر

عدد المرَّات
يومياً

موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
معزِّزات الطاقة صفحة 40، إجهاد العينين صفحة 42، الصداع صفحة 46

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
الصداع، الإرهاق، تعب العينين

استخدم تدليك الرأس على الطريقة الهندية منذ قرون عديدة للمساهمة في تخفيف الإجهاد والتوتر. وفيما يلي بعض التقنيات البسيطة التي لا تستغرق أكثر من 5 دقائق.



استلق أو اجلس على كرسي. في البداية، استخدم أطراف أصابعك لفرك صدغيك على شكل دوائر صغيرة بطيئة. استمرّ بالتمرين لمدّة دقيقة تقريباً.



بعد ذلك، افرك رأسك وكأنك تغسله «بالشامبو». ابدأ من خلف الصدغين ثمّ ارسم دوائر صغيرة وأنت تفرك باتّجاه قفا الرأس. دلّك فروة الرأس بكاملها. استمرّ بالتمرين لمدّة دقيقة على الأقلّ.



في النهاية، «مشّط» فروة رأسك بواسطة أطراف أصابعك، بدءاً من حدود الشعر وصولاً إلى أعلى الرأس وعلى الجانبين ثمّ نزولاً على قفا الرقبة نحو الكتفين. كرّر هذه التمسيدة حوالى 10 مرّات.

العلاج بواسطة الرفلكسولوجيا

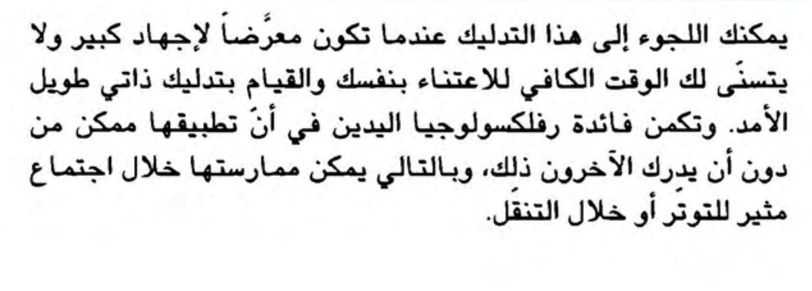
الأهداف
تخفيف الإجهاد

عدد المرَّات
عدّة مرات في اليوم

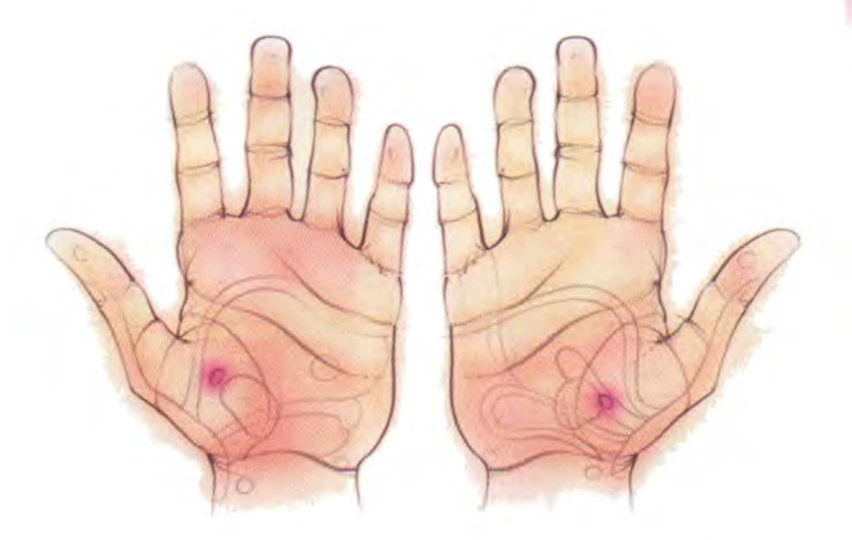
موانع الاستعمال
غير معروفة

انظر
معزّزات الطاقة صفحة 40

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
التعب



يمكنك اللجوء إلى هذا التدليك عندما تكون معرَّضاً لإجهاد كبير ولا يتسنّى لك الوقت الكافي للاعتناء بنفسك والقيام بتدليك ذاتي طويل الأمد. وتكمن فائدة رفلكسولوجيا اليدين في أنّ تطبيقها ممكن من دون أن يدرك الآخرون ذلك، وبالتالي يمكن ممارستها خلال اجتماع مثير للتوتر أو خلال التنقل.



استعمل تقنيتي القَرْص والدوران حول نقطة (راجع الصفحتين 20–21) على نطاق المنعكسات، كما هو مبيّن أعلاه. استمرّ بالعمل لمدّة 5 دقائق تقريباً على كلّ يد.

ضع حصاة أو كرة صغيرة قاسية بين راحتيك واضغط عليها. ثمّ دحرج الكرة بين راحتي يديك.

العلاج بواسطة التأمّل

الأهداف
تخفيف الإجهاد

عدد المرّات
مرّتان في اليوم أو أكثر

موانع الاستعمال
غير معروفة

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
الأرق، القلق

يعتبر التأمّل علاجاً موثوقاً ومختبراً للإجهاد. وبما أنّ هدف التأمّل هو تركيز الذهن، فهو يساهم في حرف تفكيرك عن سبب الإجهاد لفترة كافية تجعلك تدرك أنّ بإمكانك مواجهته. وفي السنوات الأخيرة أجري عدد كبير من البحوث التي أكّدت أنّ التأمّل يساعد في تخفيف الإجهاد ويحثّ على الشفاء. وفيما يلي تمرين تأمّلي قصير يُساعدك في التغلّب على الإجهاد.

1. اجلس في وضعية مريحة – وأنت تشبك ساقيك على الأرض أو على كرسي.

2. أطبق عينيك وتنفّس ببطء وعمق عبر أنفك. ركّز على النفَس الذي يدخل إلى أنفك ويخرج منه. عُدّ بشكل تنازلي من 10 إلى 1. يمكنك أن تتخيّل الأرقام في ذهنك إن كان ذلك يساعدك في التركيز على التنفّس وتجاهل الأفكار الأخرى.

3. عند وصولك إلى الرقم 1، كرّر العدّ العكسي مرّة أخرى. وقد ترغب في تكراره عدّة مرّات أخرى قبل الانتقال إلى الخطوة التالية.

4. انقل تركيزك إلى وسط صدرك. وسوف تشعر بدفء وحبّ رقيقين في هذا القسم من جسمك. وخلال الأنفاس التالية، اسمح لإحساس الدفء والحبّ بالتمدّد انطلاقاً من قلبك إلى أن تشعر بأنّه يشعّ برفق في كافّة أنحاء جسمك. وإذا شرد ذهنك، اسمح لتركيزك بالعودة ثانية إلى قلبك. وكلّما خطرت في بالك فكرة مثيرة للتوتر، تخيّل أنّك تغلّفها بطاقة قلبك الدافئة الشافية حتى تذوب فيها. استمرّ بهذا التأمّل لمدّة 10 دقائق على الأقلّ، واستخدمه كلّما شعرت أنك مُجهَد.

الانتفاخ والتورّم

يمكن أن يُشكِّل احتباس الماء والتورّم (الذي يُعرف أيضاً بالوذمة) مصدر إزعاج للشخص ومشكلة جدّية له. والتورّم الناتج عن مرض في الكليتين أو الكبد أو القلب أو السكّري أو الإيدز أو أمراض أخرى هو حالة تحتاج إلى العلاج على يد طبيب. ومع أنه ليس من الحكمة إخضاع المنطقة المتورِّمة لتدليك قويّ وعميق، إلاَّ أن ثمَّة نوعاً معيَّناً من العلاج بالتدليك، يعرف بالتصريف اللمفي اليدوي، قد ينفعك جداً. وهذا العلاج يكون فعّالاً بشكل خاص عندما ينفّذه محترف متمرّس، رغم أن التدليك الذاتي البسيط قد يخفّف التورّم الطفيف.

العلاج بالتصريف اللمفي اليدوي

الأهداف
تخفيف التورّم

عدد المرَّات
مرّتان في اليوم

موانع الاستعمال
استشر طبيبك بخصوص حالتك

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
مشاكل الدورة الدموية صفحة 32، ألم الركبتين صفحة 54، الانزعاج الحمليّ صفحة 68، تعب القدمين صفحة 80

التصريف اللمفي اليدوي هو تدليك خفيف جداً مصمّم للمساهمة في تحسين دفق اللمف. وقد يتراكم اللمف في الأنسجة الطريّة ولا يتصرَّف، ما يُسبِّب الانتفاخ والتورُّم. يهدُف هذا التدليك إلى تخفيف الورم بإعادة توجيه الدفق اللمفي نحو الغدد اللمفاوية، التي تتعامل معه وتعيد توزيعه.



ابدأ بمعالجة منطقة الرقبة، حيث تكثر العقد اللمفاوية. ضع يديك على جانبي رقبتك وأنت تجمع أصابعك تحت الأذنين مباشرة. جمّد أصابعك وأنت تحرّك ذراعيك. وحرّك ذراعك بكاملها وأنت ترسم 5 دوائر بطيئة جداً تحت أذنيك.

أنزل يديك مسافة 2.5 سم وكرّر التمرين. انقل يديك مرّة أو مرّتين بعد، وأنت تكرّر الحركة الدائرية الخفيفة نفسها إلى أن تبلغ قاعدة الرقبة. كرّر سلسلة الحركات كلّها 3 إلى 5 مرّات.

بعد ذلك، انتقل إلى المنطقة المتورّمة. فإذا كانت في الذراع، فإنك لن تستطيع استعمال سوى يد واحدة. أمّا إذا كانت في أيّ قسم آخر من جسمك فاستعمل كلتا يديك، كما فعلت خلال تدليك الرقبة. دلك المنطقة على شكل دوائر بطيئة خفيفة وأنت تعمل في اتّجاه دفق اللمف. كرّر التمرين 3 إلى 5 مرّات.

- للقدم والكاحل وربلة الساق، دلك باتّجاه الركبة.
- للفخذ وأسفل البطن والورك وأسفل الردف، دلك باتّجاه الأربية.
- لأعلى البطن والصدر والذراع، دلك باتّجاه الإبط.
- للعنق والكتف، دلك باتّجاه عظم الترقوة.



العلاج بواسطة الضغط الإبري

الأهداف
تخفيف الورم في النصف الأسفل من الجسم

عدد المرّات
3 إلى 5 مرّات في اليوم

موانع الاستعمال
لا تضغط مباشرة على المناطق المتورّمة

انظر
ألم الركبتين صفحة 54، **الانزعاج الحيضي** صفحة 60

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
ألم الركبتين، التشنّجات الحيضية

تفيد نقطة الضغط هذه في معالجة التورُّم في أسفل الساقين والقدمين.



اعثر على نقطة الطحال 9 بزلق أصابع يدك اليمنى صعوداً على باطن الرضفة (عظم الظنبوب) اليمنى. وسوف تشعر بتقوّس عند التقاء العظم بالركبة. توقّف هناك وتحسَّس المنطقة المؤلمة قليلاً، تحت التقوُّس مباشرةً – هذه هي نقطة الضغط.

اعثر على نقطة الضغط الموجودة في الساق اليسرى بواسطة يدك اليسرى، ثمّ ارسم بعض الدوائر بكلتا يديك لتدليك النقطة المذكورة في الساقين. استمرّ بالتمرين لمدّة دقيقتين تقريباً. وارفع ساقيك بعد ذلك، إذا أمكن.

القدمان المُتعبتان

رغم أنّ القدمين تبذلان جهداً هائلاً طوال اليوم، إلاّ أننا في الغالب نُهملهما ولا نعطيهما حق قدرهما. كذلك تُساهم الأحذية غير الملائمة والجوارب الضيّقة والوقوف لفترة طويلة في ألم القدمين ووجعهما. وبما أن القدمين تضمّان عدداً كبيراً من الأطراف العصبية، فقد يساهم تدليكهما في بعث النشاط في الجسم بكامله. ويشكّل التدليك الذاتي للقدمين طريقة مثالية للعلاج الذاتي في نهاية يوم طويل.

العلاج بتقنية الشياتسو shiatsu

الأهداف
تخفيف وجع القدمين

عدد المرّات
يومياً

موانع الاستعمال
لا تدلك القروح أو الجروح غير الملتئمة

انظر
معزّزات الطاقة صفحة 40،
الانزعاج الحمليّ صفحة 68،
الإجهاد صفحة 74

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
التعب، التوتّر، الانزعاج الحملي

إذا كنت تتمتّع بليونة كافية، اجلس على الأرض وأنت تشبك ساقيك وتسند ظهرك استعداداً لهذا التدليك. يمكنك أيضاً ممارسة هذا التمرين وأنت جالس على كرسي.





1 ابدأ بوضع قدمك اليسرى فوق فخذك الأيمن. وبعد أن تجمع إبهاميك وتلفّ أصابعك حول أعلى قدمك، اضغط وفقاً لخطّ مستقيم من وسط الكعب صعوداً. وبعد ذلك، استخدم التقنية نفسها من داخل الكعب على طول القوس، وأخيراً من ظاهر الكعب صعوداً نحو إصبعي القدم الأخيرين. كرّر سلسلة الحركات. وكلما ضغطت، واصل الضغط لمدّة ثانية تقريباً.

2 بعد ذلك، شكّل قبضة بيدك اليمنى. ثمّ دحرج البراجم صعوداً على المشط، من الكعب إلى الأصابع. كرّر هذه الحركة 3 إلى 4 مرّات.



الآن أمسك كل إصبع من أصابع القدم بين الإبهام والأصابع الأخرى. ثمّ اعصر كل إصبع لمدّة 15 ثانية تقريباً.



إذا كنت تتمتّع بليونة كافية، اضغط بمرفق الذراع اليمنى على مشط القدم. ثمّ ارسم دوائر صغيرة بالمرفق. وبعد عدّة ثوانٍ، انتقل إلى نقطة مختلفة. ركّز على المناطق المؤلمة.



أخيراً، اضغط قدمك بين أصابع يديك وإبهاميك. ابدأ بالقرب من الكعب وأمسك به لمدّة ثانية أو ثانيتين ثمّ اصعد نحو أصابع القدم. كرّر سلسلة الحركات مرّتين، ثمّ كرّرها على القدم اليسرى.

العلاج بالتدليك الذاتي

الأهداف
تخفيف ألم القدمين

عدد المرّات
يومياً

موانع الاستعمال
لا تدلك القروح أو الجروح غير الملتئمة

انظر
معزّزات **الطاقة** صفحة 40، الانزعاج الحمليّ صفحة 68، الكرب صفحة 74

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
التعب، التوتّر، الانزعاج الحمليّ

تعتبر هذه التقنيّة مثاليّة للتطبيق أثناء الجلوس والعمل على طاولة المكتب.

1. ضع كرة غولف تحت قدمك. اضغط عليها ودحرجها بواسطة قدمك.
2. تأكّد من أنك تضغط بقوس القدم وتحت الأصابع.
3. استخدم القدم الثانية لإبقاء الكرة في مكانها.
4. كرّر العمليّة على القدم الأخرى.

ألـم الأسـنـان

ينتج ألم الأسنان عن التسوّس أو عن مشاكل أخرى في الأسنان. ومن المهمّ أن تراجع طبيب أسنانك وتعالج المشكلة بطريقة مهنية. جرِّب تقنيات التدليك الذاتي التالية لكي تساعدك في التغلُّب على الألم لفترة قصيرة، ولتسريع التعافي بعد علاج الأسنان.

العلاج بواسطة نُطُق المنعكسات

الأهداف
تخفيف ألم الأسنان

عدد المرَّات
عند الحاجة

موانع الاستعمال
غير معروفة

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
خلل التوازن في الغدد الدرقية، ألم الرقبة

مع أنّ العلاج بالرفلكسولوجيا لن يشفيك من ألم الأسنان، إلاَّ أنه يمنحك بعض الراحة المؤقّتة.



1 يقع نطاق منعكسات الأسنان في المفصل الأوَّل لكلّ إصبع من أصابع اليدين والقدمين (انظر الصورة أعلاه). ابدأ باستعمال سبابة وإبهام إحدى يديك لتحفيز المفصل الأوَّل من كلّ إصبع في اليد الأخرى، ومن ضمنها أيضا المفصل الأوَّل في الإبهام. طبِّق تقنية القَرْص (راجع الصفحة 20) على المنطقة. عالج كلّ إصبع لمدَّة دقيقة تقريباً.

2 بعد ذلك، اقرص المفصل الأوَّل من أصابع القدمين (باستثناء الإصبع الكبير) بالطريقة نفسها.

العلاج بالضغط الإبري

الأهداف
تخفيف ألم الأسنان

عدد المرّات
عند الحاجة

موانع الاستعمال
الحمل

انظر
الإمساك صفحة 36، الصداع صفحة 46

مفيدة أيضاً في الحالات التالية
الإمساك، الصداع، ألم الوجه

يمكن أن تساعد نقطة ضغط المعى الغليظ 4 المعروفة في تخفيف ألم الأسنان. ويمكن الاستفادة منها أيضاً في تخفيف الألم الناتج بعد علاج الأسنان.



تقع نقطة ضغط المعى الغليظ 4 في الوترة الموجودة بين الإبهام والسبابة على ظاهر اليد. ولكي تجدها، زلق إبهامك إلى حيث يلتقي عظما السبابة والإبهام، ومن ثمّ اضغط على عظم السبابة. استمرّ بالضغط على عدّة نقاط إلى أن تجد منطقة طريّة، ثمّ دلّك هذه النقطة بعمق على شكل دوائر صغيرة إلى أن يخفّ الألم.

3

الإجراءات الروتينيّةَ للصحّة والعافية

الدو-إن: تقنية آسيوية تقليدية للتدليك الذاتي

تقنيّة الدو-إن Do-in هي تقنية تقليدية آسيويَّة للتدليك الذاتي، تخفّف التوتّر وتحفّز نقاط الضغط وترخّي المفاصل المتيبّسة وتعيد الحيوية إلى كامل الجسم. وحالياً يعتقد عدد كبير من أساتذة الدو-إن أنّ هذا الفنّ تطوّر عبر القرون من مجرّد ميل فطريّ إلى فرك وتكبيس للمناطق المؤلمة في الجسم. وقد كان النسّاك الطاويون Taoists أوّل من نظّموا غريزة الشفاء الذاتيّ هذه وأطلقوا عليها اسم «تاو-يين» tao-yin («السبيل» أو «المقاربة الرقيقة»). وقد اعتُبرت تقنية «تاو-يين» وسيلة شفائية مفيدة لتعزيز الصحّة العامّة. ومع مرور الأيام، تحوّلت العبارة إلى دو-إن باللغة اليابانية، وتستعمل اليوم كنوع من تقنيّات الشياتسو للمساعدة الذاتية.

والهدف من هذا الأسلوب في التدليك الذاتي هو جعل دفق الطاقة متناغماً عبر جميع خطوط الزوال (قنوات الطاقة المستعملة في الطبّ الصيني، راجع الصفحة 18)، بالإضافة إلى إخراج السموم من الجسم وتقوية العضلات والجلد وتحسين الدورة الدموية وزيادة المرونة وتخفيف الأوجاع والآلام وتعزيز الوعي بالذات.

ويمكن ممارسة هذه التقنية وقوفاً أو جلوساً. وباستطاعتك استخدامها أيضاً بمثابة تدليك سريع باعث للحيوية لمدّة 5 دقائق، أو كجلسة شفائية تدوم ساعة عند تدليك المفاصل والعضلات ونقاط الضغط الموجعة بعمق إضافيّ. ومن المفيد الاسترخاء لبعض الوقت بعد هذا التدليك لكي تسمح للتأثيرات الإيجابيَّة بأن تستقرّ في جسمك وذهنك. ويمكنك فعل ذلك بالجلوس على كرسي وإطباق عينيك لبضع دقائق، أو الاستلقاء على ظهرك على الأرض والاستراحة لمدّة 10 دقائق تقريباً. اتبع سلسلة الحركات الواردة في الصفحات 87-93، التي تبدأ من الرأس وتهبط إلى القدمين. أو اختر أجزاء من السلسلة، إذا كنت تريد التركيز على منطقة معيّنة من الجسم.

الرأس







1 شكّل قبضتين بيديك، لكن أبقِ معصميك مرتخيين جداً، وانقر على أعلى رأسك وجانبيه وقفاه.

2 استعمل القبضتين المرتخيتين ذاتهما لتنقر نقراً دائرياً على جانبي رأسك.

3 استعمل أطراف أصابعك للتدليك من أعلى الجبين إلى تاج الرأس وصولاً إلى قفا الرقبة، وذلك بحركة تمشيط و/أو فرك دائري.

الوجه





1 استعمل أطراف أصابعك لتدليك الجبين بالفرك الدائري. ابدأ من الوسط وذلك نحو الخارج باتجاه الصدغين.



3 افرك طرف أنفك دائرياً بأطراف أصابعك.

2 استمرّ برسم دوائر صغيرة على عضلات الفكّين والخدّين.

4 افرك أذنيك واعصرهما.

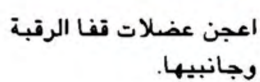




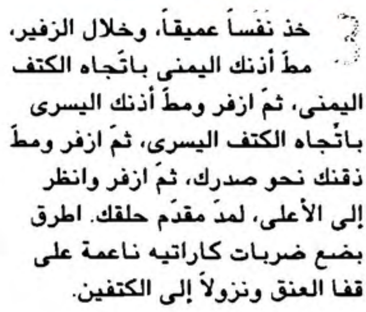
الرقبة



1 استخدم أطراف أصابعك لتمسيد حلقك بسرعة.



2 اعجن عضلات قفا الرقبة وجانبيها.



3 خذ نَفَساً عميقاً، وخلال الزفير، مطّ أذنك اليمنى باتّجاه الكتف اليمنى، ثمّ ازفر ومطّ أذنك اليسرى باتّجاه الكتف اليسرى، ثمّ ازفر ومطّ ذقنك نحو صدرك، ثمّ ازفر وانظر إلى الأعلى، لمدّ مقدّم حلقك. اطرق بضع ضربات كاراتيه ناعمة على قفا العنق ونزولاً إلى الكتفين.

الكتفان



1 استخدم قبضتيك المرتخيتين للطرق بنعومة على الكتفين، باستعمال اليد اليمنى على الكتف اليسرى والعكس.

2 أمسك واعجن المنطقة الممتدّة من قاعدة الرقبة إلى مفصل الكتف. كرّر الحركة على الجانب الآخر.

3 أدِر كتفيك إلى الأمام والخلف عدّة مرّات.

4 اشهق ثمّ ارفع كتفيك إلى أذنيك وازفر بقوّة ثمّ أنزل كتفيك من جديد بسرعة. كرّر الحركة 3 مرّات.



اليدان والذراعان



1 استخدم قبضتك المرتخية للتربيت نزولاً على باطن الذراع (من أعلى الذراع إلى راحة اليد) ثم صعوداً على ظاهر الذراع. كرّر الحركة 3 مرّات.



2 اعجن واعصر واثنِ عضلات ذراعك، من تحت الإبط إلى اليد.



3 مشّط ذراعك بأصابعك نزولاً بسرعة.



4 مطّ معصمك في كلا الاتجاهين.



5 لتمديد المعصم، مطّ أصابعك نحو الأسفل برفق.



6 استعمل أطراف أصابعك لتدليك الفراغات بين عظام اليد.



7 اعصر واثنِ كلّ إصبع من أصابعك وإبهامك من الأسفل إلى الأعلى.



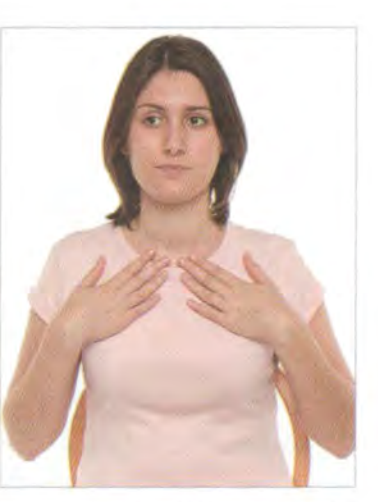
8 استعمل إبهامك لتدليك راحة يدك.



9 هزّ ذراعك بكاملها. ثمّ كرّر التمرين على اليد الأخرى.

الجذع



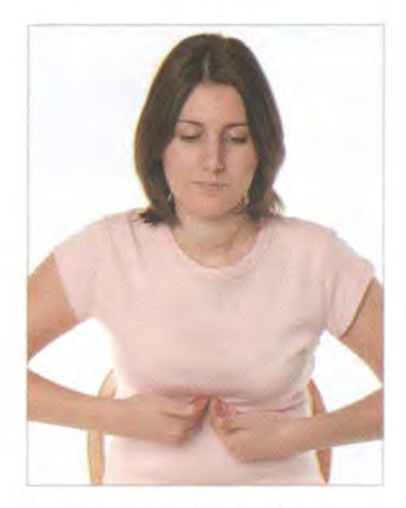




1 اثنِ أصابعك وثبِّتها في هذه الوضعيَّة. استعمل أطراف أصابعك للنقر بسرعة على مقدّمة قفصك الصدري وأنت تتنفَّس بعمق.

2 ازفر عبر فمك وربِّت بشكل متكرِّر على أضلاعك مستعملاً راحتي يديك كلها. كرِّر الحركة 3 مرّات.

3 كرِّر الخطوة نفسها على جانبي الأضلع.







4 ضع أصابعك تحت قفصك الصدري مباشرةً. خذ نَفَساً عميقاً، انحنِ نحو الأمام، وأنت تزفر، ودلّك البطن بعمق بواسطة أطراف الأصابع. كرِّر الحركة 3 إلى 5 مرّات، وانقل أصابعك إلى موقع مختلف قليلاً كلّ مرَّة.

5 استعمل كلّ أطراف أصابعك لرسم دوائر صغيرة على بطنك. ابدأ من تحت عظم الصدر مباشرةً، واعتبر ذلك الموقع الساعة الثانية عشرة. دلّك لمدّة 15 ثانية تقريباً. بعد ذلك انقل أطراف أصابعك إلى الساعة الواحدة ودلّك على شكل دوائر صغيرة حتى تصل إلى الساعة 12 مرّةً ثانية. الآن اعكس الاتّجاه لكي ترسم 12 دائرة أخرى.

الظهر

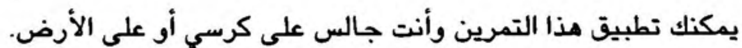


1 شكّل قبضتين مرتخيتين بيديك. ***انقر على أسفل ظهرك من*** الأضلاع ونزولاً باتّجاه عظم العجز. ثمّ انقر على عظم العجز والمؤخّرة.





2 ضع يديك على خصرك بحيث تكون أصابعك باتّجاه الأمام والإبهامان باتّجاه الخلف. حرّك إبهاميك باتّجاه العضلات الموجودة على طول العمود الفقري. انحنِ نحو الخلف وأنت تضغط بإبهاميك على تلك العضلات وتدلّكها. انقل إبهاميك نحو الأسفل قليلاً وكرّر الحركة.



الساقان والقدمان

يمكنك تطبيق هذا التمرين وأنت جالس على كرسي أو على الأرض.

1. استعمل قبضتين مرتخيتين للنقر نزولاً على الجزء الخارجيّ من الساق وصعوداً على جزئها الداخليّ. مارس ضغطاً قوياً. كرّر الحركة 3 مرّات.

2. استعمل ظاهر يدك المفتوحة للنقر نزولاً على ظهر الساق. مارس ضغطاً قوياً. كرّر الحركة 3 مرّات.

3. استعمل كلتا يديك لعصر وثني وعجن كلّ عضلات الساق، من الأربية نزولاً إلى الكاحل.

الساقان والقدمان (تابع)



4 ضع إحدى قدميك فوق فخذك لكي تدلك القدم. (اجلس على كرسيّ إذا دعت الحاجة). أمسك كاحلك بكلتا يديك وهزّ قدمك بسرعة.



5 مُطّ أصابع قدمك نحو الخلف وشكّل قبضة مرتخية باليد المقابلة وانقر بها مشط قدمك.



6 استعمل إبهاميك لتدليك مشط القدم.



7 استعمل أطراف أصابعك لتدليك الفراغات في مشط القدم.

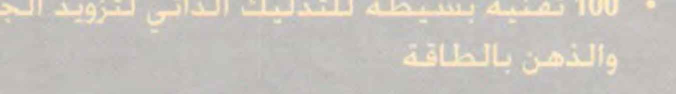
8 دلّك كلّ إصبع من أصابع القدم ثم اثنه.

9 نطّط ساقك بكاملها برفق. كرّر سلسلة الحركات كلّها على الساق الثانية. والآن استرخِ لمدّة 5-10 دقائق، وأنت مستلقٍ على الأرض أو مستند إلى كرسيّ وعيناك مطبقتان. تنفّس بعمق واسمح لبطنك بالارتفاع والهبوط مع كلّ نفس. وعندما تصبح جاهزاً، افتح عينيك ثمّ انهض ولاحظ كيف أصبحت مليئاً بالطاقة الإيجابيّة!



الفهرس

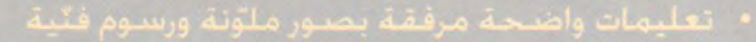






• لا تحتاج إلى زيوت التدليك أو خلع الملابس

• مرتّبة بحسب الأعراض لتسهيل المراجعة











يميل كثير من الناس إلى تناول حبّة أسبيرين عندما يشعرون بأوّل علامة وجع. ويوفّر كتاب "الشفاء بالتدليك الذاتيّ" بديلاً ممتازاً؛ فهو يشتمل على 100 تمرين سريع وفعّال صُمِّمت لتعزيز مستويات الطاقة والتركيز، والمساهمة في تخفيف أعراض الإجهاد المرتبط بالعمل وغيره من المشاكل الصحيّة الطفيفة. وتركّز التقنيات على مواضع الجسم التي يسهل الوصول إليها - كاليدين والقدمين والوجه والرأس والعنق والكتفين وأسفل الظهر - ما يجعلها مثالية للتطبيق في المكتب والمنزل وحتّى أثناء السفر. وقد جرى توضيح كل منها بواسطة رسوم فنّية أو صور فوتوغرافية ملوّنة.



